

18 ottobre, ore 14-18

Gessate (MI)

PRODURRE LE VERDURE FERMENTATE:

CORSO BASE + APERITIVO A BASE DI ALIMENTI FERMENTATI

*Impara tutti passaggi per preparare in casa le tue
verdure fermentate. Con Renata Brognoli*



Info e iscrizioni:

psicologiagessate@gmail.com

www.psicologiagessate.it

I benefici delle verdure fermentate

equilibrio del microbiota / supporto immunitario /
effetto disintossicante / maggior disponibilità di
vitamine e minerali / controllo della glicemia /
aumento dell'energia / proprietà antibatteriche /
sostiene il metabolismo



Nel corso è incluso:

- **aperitivo** con verdure e tè fermentati
- **dispensa** completa

Costo: 75 euro

Numero max di
iscritti: 8