

Bianchi Alimentazione, benessere e ricette

L'autore e il libro "Mollo tutto e mangio sano"

Livorno Leggermente al Chioschino di Villa Fabbricotti. Protagonista di oggi alle 18,30 è Marco Bianchi tecnico di ricerca biochimica e divulgatore scientifico per Smart Food, progetto promosso dall'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Si occupa di alimentazione e prevenzione, affiancando all'attività scientifica quella divulgativa. Il cambiamento passa spesso da scelte quotidiane, semplici ma consapevoli e Marco Bianchi introdotto dall'assessora Angela Rafanelli presenta "Mollo tutto e mangio sano" edito da Mondadori che racconta un percorso che intreccia alimentazione, benessere e ritorno a un rapporto più diretto con ciò che si porta in tavola. Attraverso un ap-

proccio pratico e accessibile, il libro propone un'idea di equilibrio fondata su ingredienti naturali, stagionalità e attenzione alla qualità.

Non si tratta solo di modificare abitudini alimentari, ma di ripensare il proprio stile di vita, introducendo piccoli gesti capaci di incidere nel tempo. Ricette e riflessioni si alternano in un racconto che invita a rallentare, a riscoprire il valore del cibo come parte di un percorso più ampio di cura di sé. Bianchi ha collaborato con testate come Cucina Naturale,

Ok Salute e Starbene ed è stato protagonista di programmi radiofonici e televisivi dedicati al benessere e alla cucina. Svolge attività anche attraverso progetti rivolti ai più giovani,

come "Bimbi in cucina, mamme in classe" della Fondazione Umberto Veronesi.

Info. Leggermente è organizzato dalla Biblioteca Labronica del Comune con la coop Itinera, Feltrinelli Librerie, Chioschino e Fondazione Livorno. Ingresso libero. ●

Oggi al Chioschino di Villa Fabbricotti nuovo appuntamento con Leggermente: introduce Angela Rafanelli



Marco Bianchi tecnico di ricerca biochimica e divulgatore scientifico per Smart Food



Peso: 17%