

Alla ricerca di se stessi, della propria dieta e del cibo per ciascuno più congeniale, guidati dalla filosofia macrobiotica. E' il percorso in tre tappe proposto dal cuoco e consulente di alimentazione naturale Eddy Pellegrino, che abita a Seano ma insegna a Milano, assieme alla Pro Loco di Carmignano.

L'appuntamento è per tre venerdì consecutivi alle 21 - il 5, 12 e 19 dicembre - per imparare le regole basilari e riscoprire cose risapute, ma spesso dimenticate, come l'importanza di una buona colazione o la stagionalità dei prodotti.

Le serate di svolgeranno al Museo della Vite e del vino a Carmignano. Occorre essere soci Pro Loco e si pagano 20 euro ad incontro. Info: 055.8712468.