

del benessere

Mercoledì

4 IL MEGLIO DELLA CUCINA
A Milano, si svolge *Identità golose*, Congresso italiano della cucina d'autore. A raduno gli chef italiani più prestigiosi. Info: www.identitagolose.it

11 MANGIA E LEGGI
Sui buoni pasto *Pass lunch* ogni giorno trovi un consiglio di benessere, una notizia fitness, un suggerimento per il tempo libero. Info: www.betterdaypeople.it

18 LA FIERA DEL CIBO
A Rimini, c'è la *Mostra internazionale dell'alimentazione*, vetrina delle novità in tema cibo con convegni dedicati ai consumi degli italiani. Info: www.miafiera.it

25 TUTTI SUGLI SCI
Vuoi testare sci e snowboard di nuova generazione? Partecipa a *Rossignol Demo Tour*, che oggi fa tappa in Val Badia (Bz). Info: www.demotour.skisrossignol.com

Giovedì

5 STOP AL MAL DI SCHIENA
A Montecchio Maggiore (Vi) si parla di mal di schiena e dolori cervicali. L'incontro gratuito e, aperto al pubblico, è organizzato dal Comune. Info: 0444-705617.



19 VIAGGIO INTORNO AL MONDO
A Milano oggi prende il via la *Bit*, *fiera del turismo*. Hai tempo fino all'8/2 per votare la tua meta preferita e vincere i premi del concorso *Bit award*. Info: www.bitaward.it
● Al telefono risponde Massimo Saruggia, omeopata (a pag. 15).

26 CLOWNTERAPIA
Al reparto di Oncoematologia pediatrica dell'Ospedale San Giovanni Rotondo (Fg) tre clown dottori portano musica, colori e risate. Info: www.dottorsorriso.it



Venerdì



13 IMPARA L'ABC
La scuola Congusto di Milano organizza *Abc: corso di cucina completa e creativa* per chi muove i primi passi tra pentole e fornelli. Info: 800-774040, www.congusto.it.
● Al telefono trovi Anna Cesa Bianchi, pediatra (a pag. 15).

20 SALUTE ORALE
Nel Temporary shop Colgate Total, a Milano, fino al 21 si parla di sport, cibo, scuola, cura di sé e igiene orale con medici ed esperti, star dello sport e dello spettacolo. L'iniziativa è gratuita. Info: 02-58299803.

27 SE L'AMORE FA MALE
A Budrio (Bo), si parla di *Amore tossico*: quando le forme di dipendenza patologiche e l'immaturità affettiva si confondono con l'affetto. Info: 335-5216666

Sabato

7 I MENU DELLA BONTÀ
In tutti i ristoranti *Rossopomodoro* d'Italia puoi acquistare il libro *Le nostre ricette*. Il ricavato andrà a sostegno di Amref, che sostiene progetti di aiuto all'Africa. Info: 081-4976061.

14 PARLIAMO DELLA DIETA ZONA
A Milano, si tiene una giornata di studio con la dottoressa Gigliola Braga sull'argomento *Dieta zona* e buona alimentazione. Info: 02-66114397.



28 LA VELA SPIEGATA
Si chiama *Scopri la regata*, il corso di vela che il centro velico *Horca myseria* organizza a La Spezia per chi è già andato in barca. Gli altri possono chiedere il programma per i principianti. Info: 02-2552585, www.horcamyseria.it

Febbraio

