

Círculo Cultural Scalabitano

**DIA 2 DE JULHO, 18h—21h**

**Nota de Imprensa**

**O Círculo Cultural Scalabitano promove um workshop “Verão saudável: os legumes e as frutas na desintoxicação, emagrecimento e rejuvenescimento”, no próximo dia 2 de julho, com início às 18h, que incluiu a apresentação do livro “PELA SUA SAÚDE”, um guia com alimentos crus para rejuvenescer e emagrecer, de Isabel Costa, diplomada em Naturologia pela Escola Superior de Biologia e Saúde, por Luísa Barbosa, seguida então por um Workshop prático “Verão Saudável:”, orientado pela autora da obra, tendo os participantes o privilégio de poder saborear o jantar elaborado.**

Isabel Costa tem larga experiência vivida durante 14 anos como voluntária integrada num movimento ecuménico internacional, nomeada Embaixadora da Paz pela Federação das Mulheres para a Paz Mundial em Espanha, em 2011, formou-se em Naturologia na Escola Superior de Biologia e Saúde, e tem trabalhado na área de aconselhamento alimentar. O livro Pela Sua Saúde! é o 1º livro editado em Portugal sobre alimentação crudívora. É composto por 2 partes: uma com informação sobre super alimentos e uma reflexão sobre o que andamos a comer influenciados pela publicidade, pelas nossas emoções e mitos alimentares, e outra parte composta por receitas cruas com fruta, vegetais, legumes e frutos secos que nos proporcionam um aporte de vitaminas e sais minerais na sua totalidade sendo adequados a todas as pessoas e não apenas vegetarianos. A inclusão deste tipo de receitas na alimentação tradicional ajuda a desintoxicar o nosso organismo, emagrecer, melhora todo o aparelho digestivo, fortalece o sistema imunitário e revitaliza todo o nosso corpo.

“O alimento é o "combustível" do nosso corpo e como tal, consoante a sua qualidade assim é a nossa saúde. Um corpo saudável proporciona uma mente saudável, mas uma mente saudável, também mantém o equilíbrio do corpo. Por isso nunca podemos desligar as nossas emoções das nossas escolhas alimentares. Qualquer doença requer mudança de hábitos alimentares, independentemente da terapêutica escolhida. Ou seja, quer a pessoa tome fármacos, produtos fitoterâpicos, homeopáticos, faça acupuntura ou outros tratamentos, é sempre fundamental corrigir hábitos alimentares de modo a que a cura possa ser mais rápida e bem sucedida”.

**Se bem que a apresentação do livro é gratuita e aberta a qualquer pessoa, a participação no workshop implica a inscrição prévia no Círculo Cultural, pela quantia de 20€, contando os sócios com um desconto de 10%. Para mais informações contactar o Círculo Cultural, pelo telefone 243321150 , entre as 14h e as 20h ou através do email [circuloscalabitano@gmail.com](mailto:circuloscalabitano@gmail.com)**

**PROGRAMA DA SESSÃO DE DIA 2 JULHO**

**CÍRCULO CULTURAL SCALABITANO**

18h - APRESENTAÇÃO DO LIVRO “PELA SUA SAÚDE”, um guia com alimentos crus para rejuvenescer e emagrecer, de Isabel Costa, por Luísa Barbosa  
Entrada Gratuita

19-21h - WORKSHOP PRÁTICO: “VERÃO SAUDÁVEL: as frutas e os vegetais na desintoxicação, emagrecimento e rejuvenescimento”.

Inscrições: 20€ c/ jantar incluído, 10% de desconto para sócios.