



**Cristina Cuscunà**

Da appassionata di cucina a tutto tondo, nel 2010 intraprende un percorso professionale che la condurrà nel 2017 ad aprire [La cucina di Armonia](#), con l'obiettivo di portare equilibrio nei piatti e nei menu coniugando gusto, salute e tradizione.

A partire dal 2011 si specializza progressivamente in **cucina per la prevenzione e la salute**, seguendo i corsi presso la scuola di cucina dell'Istituto Tumori di Milano, Salute Donna Milano e l'Associazione L'Ordine dell'Universo di Milano.

Dal 2014 tiene **corsi di cucina salutare** per differenti target: persone in salute, malati oncologici, genitori e bambini. Collabora intensamente con medici e specialisti della nutrizione persuasi che l'alimentazione sia una componente importante per fare prevenzione primaria, per la gestione di patologie e il ripristino di condizioni di salute durature.

Partecipa a **programmi di formazione sugli stili di vita corretti** per la salvaguardia della salute dell'uomo e del pianeta in collaborazione con Enti e Associazioni del territorio, e in particolare con l'Associazione [LEM](#) APS (Laboratorio di Energia Mentale), di cui è socia fondatrice.

Nel 2018 consegue il diploma del [Master in Culinary Nutrition e cucina anti-aging](#) ideato dalla dott.ssa Chiara Manzi con il supporto scientifico dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in cucina e il patrocinio del Ministero della Salute.

Da settembre 2019 è consigliere dell'[Associazione Provinciale Cuochi della Mole](#), riconosciuta dalla Federazione Italiana Cuochi.

Al mondo della ristorazione e della pasticceria professionale propone un approccio per l'introduzione nei piatti e nei menu delle categorie di alimenti più raccomandati dagli organismi nazionali e internazionali di tutela della salute e per il corretto bilanciamento delle ricette tradizionali secondo le più recenti indicazioni nutrizionali.

*Contatti:*

*Cristina Cuscunà*  
Cell. 349 5199050

[info@lacucinadiarmonia.it](mailto:info@lacucinadiarmonia.it); [www.lacucinadiarmonia.it](http://www.lacucinadiarmonia.it)

