

CURSO BASICO DE COCINA MACROBIÓTICA:

PRÁCTICAS PRIMER TRIMESTRE: (octubre-diciembre 2017)

7 octubre	cocinar un menú completo (verano tardío)
21 octubre	cocinar con cereales integrales (verano tardío)
4 noviembre	cocinar un menú completo (otoño)
18 noviembre	cocinar con proteínas vegetales (otoño)
2 diciembre	desayunos y meriendas sanos
16 diciembre	cocinar un menú navideño rico y equilibrado

PRÁCTICAS SEGUNDO TRIMESTRE: (enero-marzo 2018)

13 enero	cocinar un menú completo (invierno)
27 enero	cocinar con cereales integrales
10 febrero	cocinar un menú completo (invierno)
24 febrero	cocinar con proteínas vegetales
3 marzo	adiciones alimentarias: sus causas y cómo cocinar para superarlas
17 marzo	preparar la primavera: cómo depurarnos sin debilitarnos

PRÁCTICAS TERCER TRIMESTRE: (abril-junio 2018)

7 abril	cocinar un menú completo (primavera)
21 abril	cocinar con cereales integrales
5 mayo	cocinar un menú para nutrir el sistema nervioso
19 mayo	cocinar con proteínas vegetales (primavera)
2 junio	cocinar un menú completo (verano)
16 junio	cocinar con proteínas vegetales en verano

HORARIO DE LOS TALLERES: 10 a 14:30h (comida incluida)

CLASES TEÓRICAS (1 jueves mensual de 18 a 20h)

5 Octubre 2017:

UN ENFOQUE ENERGÉTICO DE LA ALIMENTACIÓN: comer para estar óptimo en las distintas etapas de la Vida.

19 Octubre 2017:

ERES LO QUE COMES: Los efectos de los alimentos en tu cuerpo, mente y emociones.

16 Noviembre 2017:

CANSANCIO CRÓNICO: como evitar este trastorno moderno, muy relacionado con la alimentación y el estilo de vida.

14 Diciembre 2017:

SALUD Y BELLEZA FEMENINAS EN LA MENOPAUSIA: alimentación para mantenerse sana, guapa y llena de energía en esta etapa de la Vida.

25 Enero 2018:

CONTAMINACIÓN Y ALIMENTO: efectos nocivos de los contaminantes presentes en el agua, el aire, el alimento, y cómo evitarlos.

22 Febrero 2018:

ADELGAZAR CON CONCIENCIA: perder peso de forma sana y responsable.

15 Marzo 2018:

ADICCIONES Y ANTOJOS: sus causas y cómo cocinar para superarlas.

19 Abril 2018:

LA DIETA ALCALINA: El pH corporal y su papel en la salud general y ósea.

17 Mayo 2018:

NECESITAMOS GRASAS SANAS: por qué, para qué y dónde encontrarlas.

14 Junio 2018:

LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA: disfrutar del ejercicio sin jugarse la salud.

PRECIOS:

MATRÍCULA: 15€

MANUALES: 30€ (Teórico 18€ y Recetario 12€)

CUOTA MENSUAL: 140€

CUOTA TRIMESTRAL: 360€

En caso de no asistencia se perderá el importe abonado

ACREDITACIÓN: Una vez completados **TODOS** los talleres (prácticos y teóricos) de que consta el curso se entregará un diploma acreditativo.

INFORMACIÓN Y RESERVAS: Teléfono 971 757 617