



ADELGAZAR CON CONCIENCIA

La operación bikini responsable 2018: pierde peso mejorando tus hábitos

PROPUESTA:

MALOS HÁBITOS Y ADICCIONES: comprender sus causas

ASPECTO EMOCIONAL DE LA ALIMENTACIÓN

CAMBIANDO MI FORMA DE RELACIONARME CON LA COMIDA

¿CÓMO PERDER PESO DE FORMA SANA Y EQUILIBRADA?

FECHAS Y HORARIOS:

SESIONES TEÓRICAS (la primera sesión de 18 a 20h, el resto de 17 a 20h):

Jueves 22 febrero	Adelgazar con conciencia (18 a 20h)
Miércoles 28 febrero	Perder peso de forma sana y equilibrada
Jueves 22 de marzo	Adelgazar: comprensión energética
Jueves 26 de abril	Adelgazar: comprensión emocional
Jueves 24 de mayo	Adelgazar: comprensión holística

SESIONES PRÁCTICAS (10 a 15h, comida incluida):

Domingo 4 marzo	Cocinar un menú equilibrado y sabroso
Domingo 8 abril	Cocinar un menú depurativo de primavera
Domingo 6 mayo	Cocinar un menú para nutrir el Sistema Nervioso
Domingo 3 junio	Cocinar un menú depurativo de verano

LUGAR: Escuela de cocina Rosa Tugores (Fco. Suau 3, 1º A de Palma)

PRECIO DEL CURSO: 400€

ORGANIZA:

rosatugores
cocina y salud

Información y reservas: 971 757 617

www.rosatugores.com