



ADELGAZAR CON CONCIENCIA

La operación bikini responsable 2019: 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 7 febrero	Adelgazar con conciencia (18 a 20h)
Jueves 7 marzo	Perder peso de forma sana y equilibrada
Jueves 28 marzo	Adelgazar: comprensión energética
Jueves 2 de mayo	Adelgazar: comprensión emocional
Jueves 30 de mayo	Adelgazar: comprensión holística

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

Sábado 9 marzo	Cocinar un menú equilibrado y sabroso
Sábado 30 marzo	Cocinar un menú depurativo de primavera
Sábado 4 mayo	Cocinar un menú para nutrir el Sistema Nervioso
Sábado 1 junio	Cocinar un menú depurativo de verano

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

PRECIO DEL CURSO: **Completo:** 450€
 Sólo teoría: 210€

ORGANIZA:

rosatugores
cocina y salud

Información y reservas: 971 757 617

www.rosatugores.com