

CURSO BASICO DE COCINA MACROBIÓTICA:

PRIMER TRIMESTRE: (octubre-diciembre 2018)

6 octubre	cocinar un menú completo (verano tardío)
20 octubre	cocinar con cereales integrales en verano tardío
3 noviembre	cocinar un menú completo (otoño)
17 noviembre	cocinar con proteínas vegetales en otoño
1 diciembre	desayunos y meriendas sanos
15 diciembre	cocinar un menú navideño rico y equilibrado

SEGUNDO TRIMESTRE: (enero-marzo 2019)

12 enero	cocinar un menú completo (invierno)
26 enero	cocinar con cereales integrales en invierno
23 febrero	cocinar con proteínas vegetales en invierno
2 marzo	cocinar un menú completo (invierno)
9 marzo	preparar la primavera: cómo depurarnos sin debilitarnos
23 marzo	cocinar un menú completo (primavera)

TERCER TRIMESTRE: (abril-junio 2019)

30 marzo	cocinar con cereales integrales en primavera
27 abril	adiciones alimentarias: sus causas y cómo cocinar para superarlas
4 mayo	cocinar un menú para nutrir el sistema nervioso
18 mayo	cocinar con proteínas vegetales en primavera
1 junio	cocinar un menú completo (verano)
15 junio	cocinar con proteínas vegetales en verano

HORARIO DE LOS TALLERES: 9 a 15h (comida incluida)

CLASES TEÓRICAS (se dan el mismo día del taller práctico, de 9 a 10:30h)

Octubre 2018:

PRESENTACIÓN CURSO 2018-19: Macrobiótica, qué es y por qué funciona.

Octubre 2018:

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

Noviembre 2018:

CÓMO MANTENER ESTABLE TU NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE:

Los cereales integrales deben ser la base de una dieta equilibrada.

La cuestión del gluten: ¿Es o no es el malo de la película?

Diciembre 2018:

QUÉ SON LAS PROTEÍNAS Y POR QUÉ LAS NECESITAMOS: Cómo reducir el consumo de carne, huevos y lácteos y pasarte a las proteínas vegetales.

Enero 2019:

LAS VERDURAS: BASE PRINCIPAL DE TU SALUD. Aprende cuáles son las de temporada y cómo cocinarlas para obtener todos sus beneficios.

Febrero 2019:

LOS CONDIMENTOS NATURALES Y SUS PROPIEDADES: Miso, umeboshi, salsa de soja, jengibre, especias... aprende cómo usarlos correctamente.

Aliños equilibrados: cada ingrediente cuenta.

Marzo 2019:

MENÚS EQUILIBRADOS: Cómo organizarte para comer sano.

Abril 2019:

ADICCIONES Y ANTOJOS: ¿Por qué? ¿Qué hacer para cambiar tus malos hábitos?

Mayo 2019:

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

Junio 2019:

LA COCINA ESTACIONAL: Cada estación tiene su energía y nos afecta de forma distinta. Conoce estas energías y cómo adecuar tu alimentación y estilo de vida para favorecer la labor de los órganos y sistemas corporales.

PRECIOS:

MATRÍCULA: 15€

MANUALES: Teórico 20€ y Recetario 15€

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