

TALLERES PRÁCTICOS DE PRIMAVERA-VERANO (abril-junio 2019)

30 marzo	cocinar con cereales integrales en primavera
27 abril	adicciones 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 11h	Teoría
11 a 14h	Cocina práctica
14 a 15h	Comida

CONTENIDOS TEÓRICOS QUE SE IMPARTIRÁN ESTE TRIMESTRE:

Abril:

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

Mayo:

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

Junio:

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€ (no son obligatorios)

CUOTA MENSUAL: 140€

CUOTA TRIMESTRAL: 360€

En caso de no asistencia se perderá el importe abonado

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Teléfono: 971 757 617

Mail: escuela.cocinaysalud@gmail.com