



## **ASESORAMIENTO DE TERAPIA DIETÉTICA MACROBIÓTICA PERSONALIZADA**

- **Presentación**
- **Metodología y propuesta de asesoramiento**
- **Objetivos**
- **Metodología**
- **Terapia destinada a...**
- **Material necesario**
- **Duración**
- **Precio**

## **PRESENTACIÓN**

Soy Loli Curto y como Nutricionista Naturópata me dedico al asesoramiento y atención de personas con un completo servicio de terapia dietética o dietoterapia macrobiótica personalizada. Mi objetivo es aportar y enseñar nociones básicas de cómo autogestionar y mejorar la salud de forma integral.

La Macrobiótica es, en líneas generales, una síntesis de la Filosofía y la Medicina Oriental que engloba varios métodos: los 5 elementos, el ying y el yang, la dietética oriental y la alimentación equilibrada, algunos métodos de ejercicios respiratorios para incrementar la energía a través del movimiento —como el Do-In y el Shiatsu o método de digitopuntura—, el diagnóstico morfológico oriental y la cocina medicinal. Podemos decir que es una fusión práctica de todas estas disciplinas que se presenta como el camino ideal para obtener el equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.

La Macrobiótica establece el modo de entender las leyes del universo a través de dos fuerzas, el yin y el yang, antagónicas y complementarias. Estas, aplicadas a los alimentos, nos permiten clasificarlos en función de sus propiedades energéticas para entender los efectos en nuestro organismo.

Es importante saber elegir lo que nos resulta necesario en cada momento y conocer nuestros requerimientos según la actividad, la fase de la vida, el clima y la estación del año en que nos encontramos.

Te animo a confiar en mi asesoramiento. Constituirá un primer paso para lograr un equilibrio dietético real, alejado de fórmulas comerciales, y que te abrirá un sinfín de posibilidades para prevenir y mejorar tu salud.

## **METODOLOGÍA Y PROPUESTA DE ASesorAMIENTO**

El sistema que aplicó y práctico está basado en la Filosofía y la Medicina Oriental, en concreto en la Dieta Macrobiótica Equilibrada, que adapta la alimentación en función del diagnóstico morfológico y los objetivos de salud de cada persona. Esta es la clave: los alimentos y las dietas estandarizadas no suelen funcionar para todo el mundo por igual, por lo que abogó por un tratamiento totalmente personalizado.

La precisión en la aplicación de esta terapia dietética equilibrada nos abre las puertas a un estilo de vida más sano, que, a la vez que nos equilibra al resolver los excesos y las deficiencias, actúa en nosotros como sistema preventivo y de mantenimiento de la salud integral de nuestro organismo.

La dieta equilibrada que propongo, junto con una selección de alimentos según el yin y el yang, tiene unos objetivos para cada persona. Esta terapia dietética personalizada aporta las pautas y herramientas necesarias, transmite la información básica, para que cada persona pueda gestionar su dieta equilibrada y de ese modo lograr los mejores resultados.

Mi metodología de diagnóstico morfológico, de forma paradójica, resulta mucho más eficaz a distancia que mediante consultas presenciales. La reducción en la inversión de tiempo y esfuerzo es el principal motivo, gracias a la utilización de fotografías. Esta facilidad en la gestión de la dieta aporta comodidad, tranquilidad y ahorro de tiempo y esfuerzo energético y económico. Esta reducción de pasos está dedicada a ampliar las horas de investigación o al análisis del diagnóstico personal.

Esta investigación que realizó a fondo es mucho más completa y no podría hacerse de forma presencial. Por supuesto, este complejo trabajo se puede llevar a cabo en la distancia gracias a la evolución de las nuevas tecnologías, que permiten la interacción directa, el acceso al asesoramiento y la gestión de los distintos expertos.

## OBJETIVOS

Los principales objetivos de mi propuesta de asesoramiento personalizado son:

- Conocer las necesidades energéticas básicas y nutritivas de nuestro organismo.
- Anular los viejos hábitos alimentarios que queremos y debemos eliminar, acción que supone un gran esfuerzo.
- Dar las pautas a cada persona sobre los ciclos circadianos, horarios y la forma de cocinar y preparar los alimentos, así como las mezclas compatibles que puede realizar y la relación de los síntomas que presenta con las disfunciones de los órganos internos.
- Estructurar la dieta y adaptarla a cada persona según los resultados del diagnóstico minuciosamente elaborado.
- Incitar y estimular a la persona a esforzarse en cambiar su mentalidad, ya que en muchas ocasiones la información nutricional que posee no es correcta.
- Aportar pautas de cocción de los alimentos más usados en la Dieta Macrobiótica Equilibrada para mantener e incrementar su energía, a la vez que conservamos sus nutrientes.

## **METODOLOGÍA**

Mi sistema de diagnóstico consta de cuatro fases que contribuyen a unos resultados globales:

### **1. Diagnóstico morfológico**

Mediante el diagnóstico visual morfológico analizo y estudio los desequilibrios que presentan los órganos de las personas. Para llevarlo a cabo utilizó un conjunto de sistemas y de conocimientos relacionados con la constitución anatómica y la fisiología genética heredada. Todos estos métodos analizan y estudian, entre otros elementos, las estructuras del cuerpo humano, la morfología de la cara y la coloración de la piel y los tejidos como si de un mapa se tratara.

A partir de ese diagnóstico es preciso establecer una estrategia dietética terapéutica personalizada para restaurar y mantener el equilibrio natural del organismo, que potencia la salud y la optimiza.

### **2. Comprobación de la funcionalidad de los órganos internos**

Las disfunciones energéticas, con los excesos y las deficiencias que presenta cada órgano, nos dan una información muy precisa de cuáles son las primeras causas, por dónde ha empezado nuestro desequilibrio y cuál es el origen de los síntomas que manifestemos en la actualidad.

Aunque muchas de las personas han sido diagnosticadas y tratadas previamente de ciertos desajustes, no han sido identificadas las causas. Con mi método puedo descubrir que en ocasiones la causa que originó el problema no se encuentra en ese órgano o alteración que se ha estado tratando.

### **3. Estructuración y orden de la dieta**

Con todos los datos aportados hasta el momento, incluidos los proporcionados por el interesado, se estructura la propuesta de dieta adaptada, todo con el objetivo de lograr el equilibrio.

### **4. Test de intolerancias a los alimentos**

Para poder generar una dieta estructurada y que permita obtener resultados reales, es necesario conocer las intolerancias alimentarias individuales. Para ello, hay que efectuar un test específico. Las pruebas de intolerancia alimentaria se realizan para detectar los alimentos que provocan reacciones agresivas en el sistema digestivo y que muchas veces son las causas directas de los síntomas que presenta la persona en su organismo y que remiten cuando se elimina esta sustancia.

Estas intolerancias se producen por tres causas: presencia de aditivos en los alimentos procesados, pérdida de capacidad digestiva por deterioro de las funciones o parasitosis y abuso de productos o sustancias químicas a través de alimentos o fármacos. Por su parte, existen muchos tipos de intolerancias, entre las que destacan la intolerancia al gluten o proteínas presentes en algunas gramíneas y poáceas; a la lactosa, presente en los lácteos; a la fructosa y al Jarabe de Alta Fructosa (HFCS), que se encuentra prácticamente en todos los alimentos procesados de forma industrial como edulcorante; a la sacarosa, que forma parte del azúcar común; al sorbitol, un edulcorante muy popular; y a la histamina o DiAminoOxidasa (DAO), que se halla en multitud de bebidas y alimentos. El objetivo es identificar estas intolerancias para poder actuar en consecuencia.

### **TERAPIA DESTINADA A...**

Este asesoramiento está dirigido a todas las personas con cualquier desequilibrio y que estén interesadas en resolverlo con la terapia dietética, es decir, con la Dieta Macrobiótica Equilibrada.

A su vez, está destinado a personas sanas plenamente conscientes de la importancia de la alimentación en el proceso de prevención y mantenimiento de la salud prolongado, y que

quieren disfrutar de los beneficios de una alimentación equilibrada.

También lo está para aquellas que sufren un desgaste físico y energético elevado y una acumulación de estrés: personas dedicadas al ejercicio físico o deporte, niños y adolescentes, embarazadas, así como adultos que desean incrementar su nivel de energía y su rendimiento.

Incluso está ideado para las personas que se sienten sanas, pero que realizan un trabajo intelectual o de estudio, que necesitan mayores niveles de concentración, de memoria retentiva, para combatir la dispersión mental provocada por el estrés.

## **MATERIAL NECESARIO**

Para poder efectuar un diagnóstico eficaz, son necesarias varias fotografías que se deben enviar previamente a la cita concertada:

— Dos fotografías del rostro:

- Una sin maquillaje ni gafas. Debes sonreír para poder visualizar tu dentadura y su colocación.
- Una con la cara relajada, mirando al frente y sin sonreír.

— Dos fotografías de tórax y abdomen de caderas hacia arriba:

- Una del tórax y el abdomen de frente y en ropa interior.
- Una del tórax y el abdomen de perfil y en ropa interior.

## DURACIÓN

Mi asesoramiento de Terapia Dietética Macrobiótica descrito anteriormente requiere un total de 20 horas, en función de cada caso en particular.

**Estas se distribuyen del siguiente modo:**

- **Estas 8/10 horas Loli Curto las dedica al diagnóstico morfológico que incluye** el análisis del funcionamiento de los órganos, los test de alimentos y la propuesta de dieta que ofrecerá al cliente. Realiza estos diagnósticos y test mediante las fotografías y material entregado, de forma previa a la consulta.
- 8/10 horas en la elaboración manual del test de alimento por alimento
- **1/2 hora dedicada a la explicación de la dieta mediante conversación telefónica con el cliente**, para explicarle la totalidad de su diagnóstico. Además, en esta fase se procede a la estructuración de toda la dieta personalizada con los horarios correspondientes y alimentos adecuados. Recomendamos que en esta fase se pueda grabar o tomar apuntes, para poder recordar todas las pautas.
- En este proceso siempre es Loli Curto quien os transmite la totalidad de la información.

- Existe un proceso de seguimiento hasta que la persona que inicia la terapia logra implantar todas las pautas y comienza a mejorar sus síntomas.
- Pero queremos aclarar que, por saturación de agenda, actualmente en algunos procesos de la terapia interviene Sara Casas Curto Naturópata ayudante, y colaboradora e hija de Loli Curto, para poder agilizar la tarea de Loli.

### **PRECIO**

El precio de la terapia dietética personalizada que incluye entre 20 y 30 horas es de **1.500 EUR / 1.775 USD**