



**SALUD**  
LOLI CURTO

# Masterclass de Cocina Macrobiótica Medicinal

¿CÓMO RECUPERAR TU MASA MUSCULAR Y  
MANTENER TU PESO IDEAL?



**Loli Curto:**

Naturópata Nutricionista  
Dietoterapeuta Macrobiótica.



## FECHAS Y TIEMPO DE DURACIÓN:

- ✓ Masterclass del 24 de Mayo duración de 1 hora y media.  
Propuesta práctica para personas que sufren sobrepeso y obesidad.
- ✓ Masterclass del 25 de Mayo duración de 1 hora y media.  
Propuesta práctica para aquellas personas sufren delgadez severa y pérdida de masa muscular.

## MODALIDAD:

- Plazas Limitadas
- Se impartirá en directo, en dos días diferentes a través de Zoom.
- Las dos sesiones quedarán grabadas y se mandarán a las 48 horas.
- Se acompañará con material y documentación.
- Por el mismo precio se podrá conectar en las dos sesiones.
- 30 minutos de preguntas en directo en ambas masterclass.





## PRECIO:

La tarifa de inscripción para participar en la Masterclass: 210€

180€ \*Se aplica descuento para aquellas personas que estén ya suscritas o quieran suscribirse de nuevo a saludlolicurto.com con cuota anual o mensual.

200€ \*Precio con descuento para el que se inscriba antes del 12 de Mayo y no desee estar suscrito a saludlolicurto.com

\*Esta tarifa incluye

- Confirmar tu plaza al instante.
- Poder estar conectado en directo en los dos días de Masterclass de cocina Macrobiótica.
- Recibir las 2 grabaciones y material teórico, transcurridas 48 horas del directo.

Realizar preguntas en directo.

## PROCESO DE ADMISIÓN

-No es necesario ninguna formación previa para acceder a este curso.

-Hay plazas limitadas para la inscripción.

-El plazo de inscripción se abre el 10 de Marzo durante un largo periodo de dos meses y se cerrará el día 12 de Mayo.

-Esta formación no dispone de la opción de pago a plazos, ya que se aplican descuentos. Puede contactarnos para realizar una transferencia bancaria si lo prefiere.

## CANCELACIÓN:

Una vez realizado el pago y haber accedido a la Masterclass, no será posible el reembolso.



# Masterclass de Cocina Macrobiótica Medicinal

¿CÓMO RECUPERAR EL PESO IDEAL?



La Obesidad, el Sobrepeso y la delgadez extrema son dos opuestos que comparten Causas y Síntomas.

La obesidad y la delgadez extrema son las dos caras de una misma moneda, por eso te proponemos esta Masterclass de Cocina. Se impartirá en dos días diferentes para organizar mejor el contenido e información y poder ayudar a ambos perfiles de personas con causas y síntomas de desequilibrio nutricional.

No existe la panacea para recuperar el peso ni tampoco una dieta de adelgazamiento que resuelva todos los desequilibrios nutricionales. Solo las correctas estrategias dietéticas que nos permiten aprender a gestionar de forma personalizada nuestra alimentación para adaptarla a las diferentes situaciones.

La obesidad es una enfermedad que provoca una extensa y larga lista de trastornos y desequilibrios nutricionales, pero la falta de peso o la delgadez extrema también nos muestra deficiencias importantes en la salud.

Una alimentación desequilibrada y mala absorción de los nutrientes que ingerimos es el denominador común que influye tanto en la obesidad como en la falta de peso.

Algunos de los síntomas que sufrimos por excesos y carencias nutricionales:

- la falta de “energía vital”
- La Inflamación crónica .
- La retención de líquidos.
- Los acumulaciones tóxicas que producen dolor,
- La deshidratación celular.
- El hambre desordenada.
- La necesidad o adicción por comer alimentos dulces.

¿Te identificas con alguno de estos síntomas ?

Todos ellos, forman parte de desequilibrios nutricionales que nos interesa conocer a tod@s.

Aunque consideres que no presentas ninguno de estos desequilibrios, en realidad saber mantenerse en forma sobre todo si no tienes tiempo de hacer ejercicio o deporte y quieres adquirir unos conocimientos nutricionales muy precisos, para este mantenimiento, te recomiendo apuntarte a esta clase de cocina macrobiótica medicinal, donde aprenderás a combinar alimentos funcionales de manera equilibrada aplicando el principio del Yin y el Yang.

El Viernes 24 de Mayo:

- Se expondrá una propuesta práctica de dieta equilibrada, para reducir la obesidad y el sobrepeso.
- Conocerás las pautas para organizar y elaborar las combinaciones adecuadas de los alimentos funcionales para tu dieta diaria.
- Esta Masterclass te permitirá introducir los hábitos correctos sobre alimentación equilibrada en tu rutina diaria.
- Aprenderás a producir con alimentos funcionales unos efectos depurativos en tu organismo.
- Prolongarás tu peso ideal y masa muscular de forma permanente.

El Sábado día 25 Mayo:

- Conocerás las causas y síntomas de la delgadez severa.
- Te presentaré un plan dietético orientado a la recuperación y aumento de peso, aumentando la proteína en tu rutina diaria.
- Aprenderás a como aumentar tu masa muscular y mantenerte en el peso ideal.
- Exposición práctica de cocina Macrobiótica medicina orientada a la recuperación del peso óptimo.



## LOS OBJETIVOS:

El objetivo principal de esta masterclass de cocina Macrobiótica medicinal es aportar la información necesaria para que podáis gestionar correctamente vuestro peso ideal. Aplicando en la cocina las pautas necesarias según el perfil metabólico de cada uno, según seas sistema nervioso excitado o pasivo es decir YIN o YANG. Conocer a fondo estas patologías te permite llevar a cabo una dietoterapia exitosa desde un enfoque personal.

- ✓ Sabrás utilizar de manera práctica las claves que permiten la pérdida de peso, para cada tipología de persona.
- ✓ Conocerás las causas del sobrepeso y abordarás las patologías desde la Dietoterapia.
- ✓ Los que necesitáis aumentar de peso y de masa muscular podréis disponer de unas pautas claves que os permitirán alcanzar el peso ideal.
- ✓ Incorporando estos criterios básicos en tu rutina diaria, también podrás mantener en el tiempo una masa muscular óptima.
- ✓ Esta Cocina equilibrada te garantiza la absorción de los nutrientes.
- ✓ Los métodos de Preparación de los alimentos te permiten eliminar tóxicos y depurar tu organismo.
- ✓ Eliminas parte de la acidez acumulada y restableces tu alcalinidad.
- ✓ También comprenderás cómo equilibrar cada alimento en función de sus propiedades nutricionales, evitando las mezclas incompatibles.





## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA MASTERCLASS?

Dirigido a todas las personas que quieren tener hábitos saludables de forma duradera, adquiriendo información útil.

- › Personas que quieran aprender nuevos recursos en la cocina Macrobiótica, mientras cocinan alimentos funcionales para su rutina diaria.
- › Personas que quieran mantener su peso equilibrado de forma duradera.
- › Profesionales que quieran obtener una visión de la salud integrativa holística.
- › Profesionales que quieren adquirir conocimientos sobre el porqué de la pérdida de peso.
- › Todas las personas que quieran conocer la dietoterapia como proceso de equilibrio.

## ¿QUÉ APRENDERÁS EL DÍA 24 DE MAYO?

- › Por dónde comenzar si mi objetivo es bajar de peso.
- › Posibles causas del sobrepeso.
- › Cómo depurar tu cuerpo.
- › Cómo conseguir tus objetivos de forma duradera.
- › Qué alimentos son los más adecuados y cómo combinarlos.
- › Preparación de platos que te ayuden a alcanzar tus objetivos.

## ¿QUÉ APRENDERÁS EL DÍA 25 DE MAYO?

- › Las causas de la delgadez severa.
- › Característica fisiológica y metabolismo.
- › Algunos desequilibrios tienen como consecuencia la pérdida de peso.
- › Dietas que restringen muchos alimentos.
- › Preparación de platos que te ayuden a alcanzar tus objetivos.





## PROFESORA

### LOLI CURTO:

Soy Naturópata Nutricionista especializada en dietoterapia macrobiótica medicinal.

Mi primer contacto con la macrobiótica fue a los 18 años, debido a una úlcera de estómago.

Cambié mi alimentación por completo y dejé de comer carne y pescado.

Ahí comenzó la búsqueda de una alimentación más coherente, equilibrada y saludable.

Un año después de experimentar una gran mejora de salud, fue tal el impacto que causó en mí, que decidí dejar mis estudios académicos y trabajo como administrativa, para montar un centro de salud, con tienda dietética y restaurante macrobiótico en Vic, mientras en paralelo me forme en el Kushi Institute of Switzerland.

Me titulé en 1983 como Naturópata especializada en filosofía Oriental, cocina Macrobiótica, diagnóstico morfológico, Shiatsu y Feng-Shui.

He tenido el placer de poder experimentar y asesorar a millones de personas diariamente con problemas de salud de todo tipo y con la dietoterapia tod@s han encontrado una forma más equilibrada de alimentarse.

Me he formado como Naturópata Nutricionista macrobiótica en el Instituto Kushi of Switzerland y España, como Naturópata Nutricionista.

Cada persona tiene una naturaleza única y un propósito vital.

Mi pasión es acompañar y ayudar a las personas que desean autogestionar su salud y crear hábitos adecuados.

“La cocina es alquimia, una herramienta de auto-balance diario.”



# Masterclass de Cocina Macrobiótica Medicinal

¿CÓMO RECUPERAR TU MASA MUSCULAR Y  
MANTENER TU PESO IDEAL?

APÚNTATE AQUÍ

