



**SALUD**  
LOLI CURTO

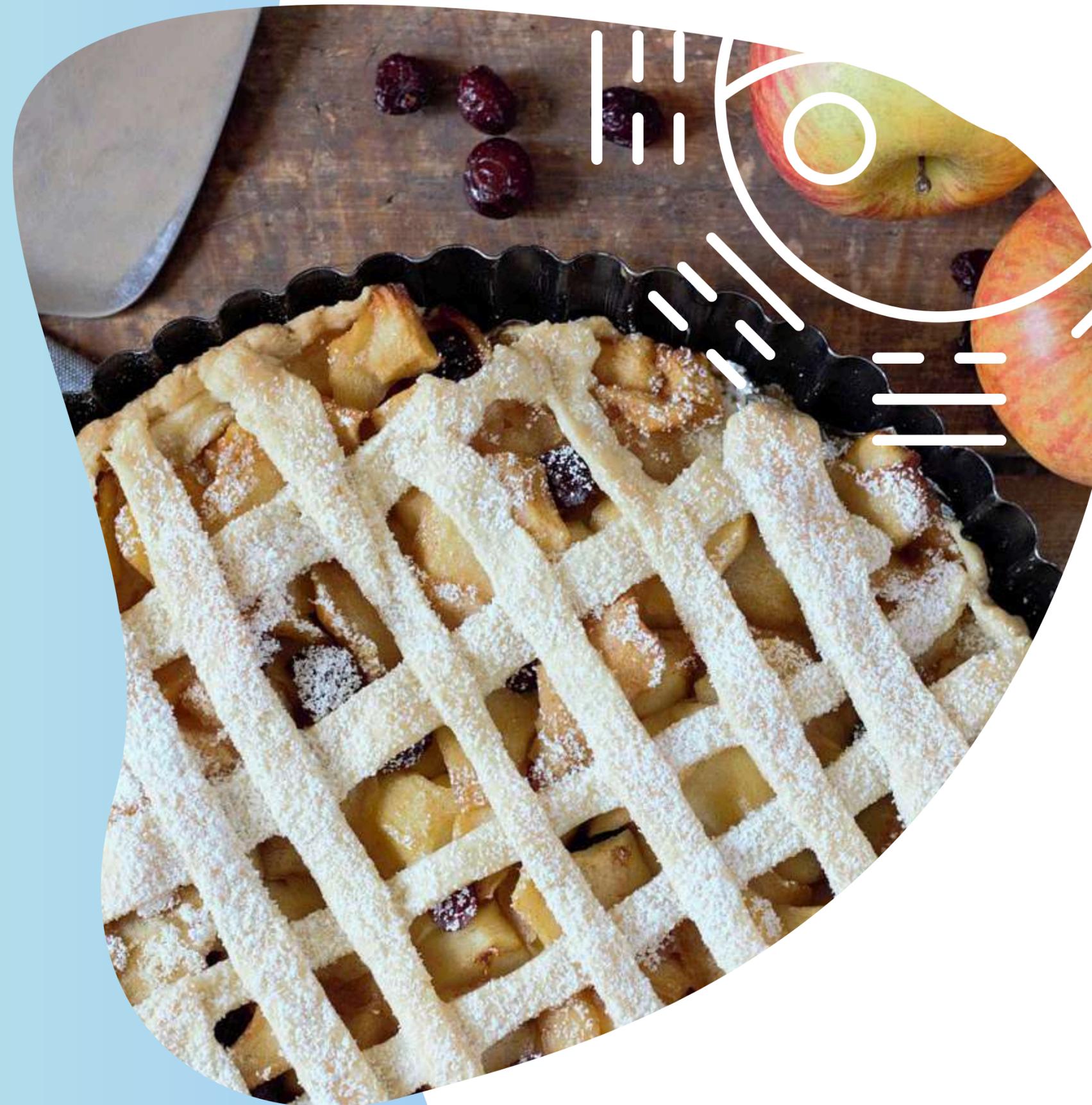
## CURSO PRÁCTICO DE COCINA MACROBIÓTICA FESTIVA

Disfruta de recetas sabrosas para  
compartir con amigos y familia



**Loli Curto:**

Naturópata Nutricionista  
Dietoterapeuta Macrobiótica.



# INFORMACIÓN DEL CURSO

“LAS DIETAS” NOS APARTAN DEL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL.

Cuando decidimos hacer una dieta lo asociamos a restricción, seleccionamos unos alimentos y descartamos otros, durante ese periodo generamos necesidades y carencias de nutrientes, sabores, colores y texturas. Poco a poco esta restricción se va extendiendo a otras áreas de nuestra vida.

Cualquier dieta restrictiva genera desequilibrio y antojos. Después de un periodo de tiempo aplicándola sentimos ansiedad por consumir de nuevo aquellos productos o sustancias que nos hemos prohibido. Es entonces cuando sentimos un fracaso estrepitoso, haciéndonos recaer de nuevo en los malos hábitos nefastos.

¿POR QUÉ NO SUELEN FUNCIONAR LAS DIETAS ?

Porque cualquier dieta es temporal y desequilibrada con incoherencias nutricionales, ya que no contiene todas las variedades de sabores, colores, formas, texturas y tipos de energías térmicas que son necesarias para un funcionamiento eficaz de nuestro organismo.

Por esta razón, esta situación contradictoria entre la dieta que queremos practicar y las sustancias que tanto nos atraen, es una lucha habitual para todos. Esto nos demuestra que en la práctica de la dieta algo no gestionamos correctamente.



## FECHA

✓ Fecha/Hora: 2 de Marzo a las 18:00 horas de España.

## MODALIDAD:

- Plazas Limitadas
- Se impartirá en directo
- Se acompañará con material y documentación.

## PRECIO:

Precio del Curso:

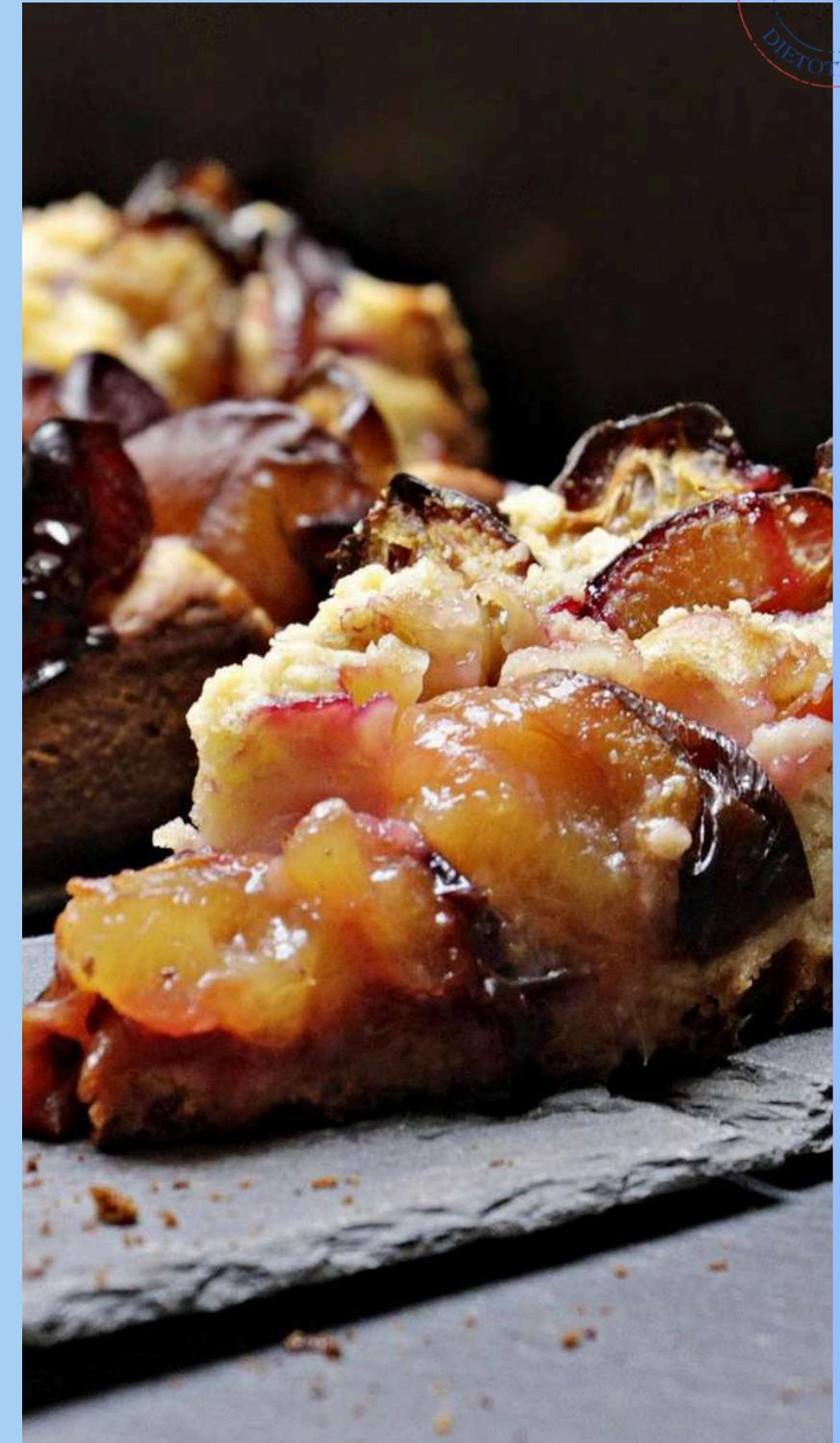
- Duración del Taller: 2 Horas
- Precio en PREVENTA:
- 300 €
  - \*Si te inscribes antes del 27 de febrero puedes beneficiarte del descuento
  - \*El precio de fuera de la preventa se modificará a 350€
- Puedes optar a Pago en 3 cuotas

## PROCESO DE ADMISIÓN

- No es necesario ninguna formación previa para acceder a este curso.
- Hay plazas limitadas para la inscripción.
- 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, no será posible el reembolso.





## PROGRAMA:

Curso Práctico: DISFRUTA DE LA COCINA MACROBIÓTICA FESTIVA PARA COMPARTIR CON AMIGOS Y FAMILIA.

Módulo 1-Parte Teórica:

Introducción a los conceptos básicos y principios que rigen la Cocina Macrobiótica YIN y YANG. Los diferentes sistemas y técnicas de cocciones.

Módulo 2-Parte Teórica:

Aprender a sustituir alimentos procesados que nos agreden el organismo y por consiguiente la salud, por alimentos sanos, deliciosos y equilibrados.

Módulo 3-Parte Teórica:

Identifica los alimentos o productos procesados nocivos para tu salud.

-LOS AZÚCARES Y EDULCORANTES QUÍMICOS.

-SAL DE MESA REFINADA CON ADITIVOS QUÍMICOS.

-HARINAS REFINADAS: Con excesos de carbohidratos simples que nos desequilibran aumentando de peso e inflamación y acumulación de grasa

-LOS PRODUCTOS LÁCTEOS CON EXCESOS DE GRASAS Y LACTOSA.

-GRASAS “TRANS” PRESENTES EN FRITOS, GALLETAS, BOLLERÍA Y SNACKS.

Módulo 4-Parte Práctica:

Crear platos equilibrados y atractivos, para saciar las necesidades y antojos que nos asaltan de comer alimentos procesados por platos sabrosos, con sabores dulces, con colores y texturas crujientes, para compartir con la familia y amigos.

Módulo 5-Parte Práctica:

PROPUESTA DE MENÚ MACROBIÓTICO FESTIVO: Creación de platos y recetas naturales para celebrar.

ELABORACIÓN DE RECETAS:

1. POSTRES, PASTELES Y CREMAS PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE DULCE.
2. PLATOS SALADO PARA PERSONAS QUE NO LES APETECE TANTO EL SABOR DULCE.
3. PLATOS CON DIFERENTES TEXTURAS.





## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

- A todas las personas que están interesadas en conocer e incorporar nuevos hábitos de alimentación Macrobiótica equilibrada con criterios nutricionales para mejorar y mantener la salud.
- A tod@s, que están llevando a cabo dietas restrictivas temporales con objetivos claros de mejorar su salud y que desean salirse del guión pautado, para darse un capricho sin desequilibrar el proceso curativo ni la dieta.
- A tod@s los que desean incorporar las bases del equilibrio nutricional, aplicando en la cocina Macrobiótica equilibrada las técnicas correctas de cocción con los alimentos funcionales.
- Para los suscriptores y seguidores habituales que imparten la propuesta dietética personal y desean romper la disciplina por un día y darse un capricho.
- A tod@s que desean aprender a cocinar con criterios de la macrobiótica, sabrosas recetas festivas para compartir en compañía de amigos y familia.
- Para todos los profesionales del sector que desean formación práctica sobre dietética y nutrición equilibrada poder ampliar sus conocimientos y disponer de unas herramientas útiles en su ámbito laboral.





## 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 sana.

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 formé 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 miles 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.”



# CURSO PRÁCTICO DE COCINA MACROBIÓTICA FESTIVA

Disfruta de recetas sabrosas para compartir con  
amigos y familia

PAGO ÚNICO CON DESCUENTO

PAGO EN 3 CUOTAS