



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:

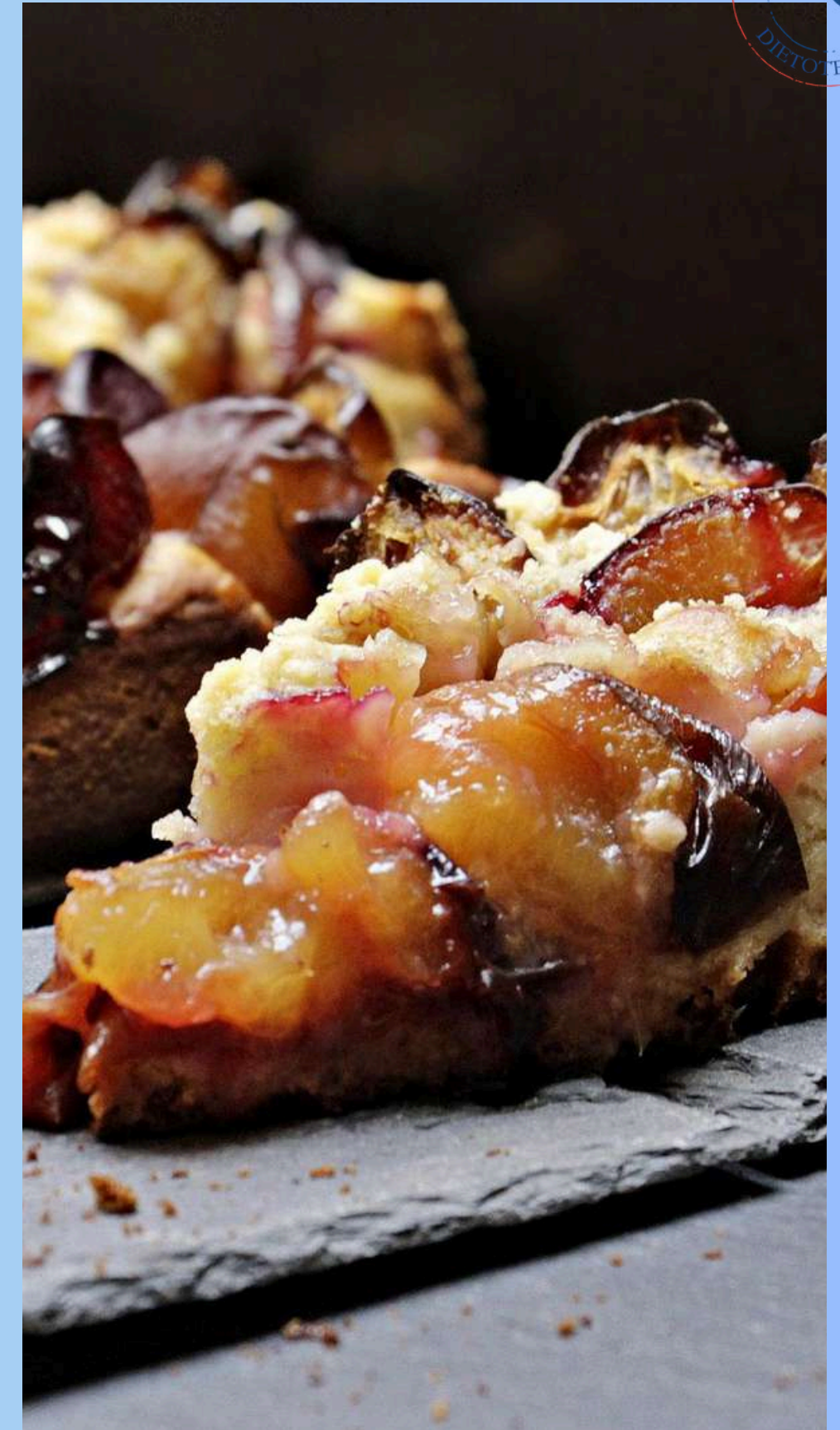
- Duración del Taller: 2 Horas
- Precio en PREVENTA:
- 300 €
 - *Si te inscribes antes del 27 de febrero puedes beneficiarte del descuento
 - *El precio de fuera de la preventa se modificará a 350€
- Puedes optar a Pago en 3 cuotas

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