



SALUD
LOLI CURTO

Taller: Cocina rápida y equilibrada para el verano



Loli Curto:

Naturópata Nutricionista
Dietoterapeuta Macrobiótica.

INFORMACIÓN DEL CURSO

Taller de Cocina rápida para personas que disponen de poco tiempo y les gusta comer de forma equilibrada y sana.

La subida de las temperaturas en verano nos afecta a todo@s, de forma que tendemos a rechazar el hecho de cocinar y solemos comer cualquier cosa ya que no queremos invertir tiempo en elaborar y preparar platos.

¡A nadie le apetece estar detrás de los fogones cuando aprieta el calor!

Para que tus comidas te resulten fáciles y rápidas de elaborar destinando el menor tiempo posible te traigo esta propuesta que incluye claves y pautas para cocinar diversas recetas refrescantes con criterios básicos de la dieta Macrobiótica equilibrada, para compensar el calor exterior.

En verano todos cometemos excesos que desequilibran nuestra salud para todo el año, por esta razón nos interesa saber cómo evitarlos y compensarlos.

Debemos comprender que abusar de comidas y bebidas excesivamente frías son las que nos producen en invierno los resfriados y el enfriamiento de pies y manos, así como problemas de riñón, infecciones, cansancio, e incluso algunos problemas de huesos. El frío intenso se acumula en el interior de nuestros órganos.



FECHA

✓ Fecha /Hora: 30 Junio a las 19:00 horas de España.

MODALIDAD:

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

PRECIO:

Precio del Curso:

- PRECIO 169€ *
- Puedes optar a Pago en 2 cuotas

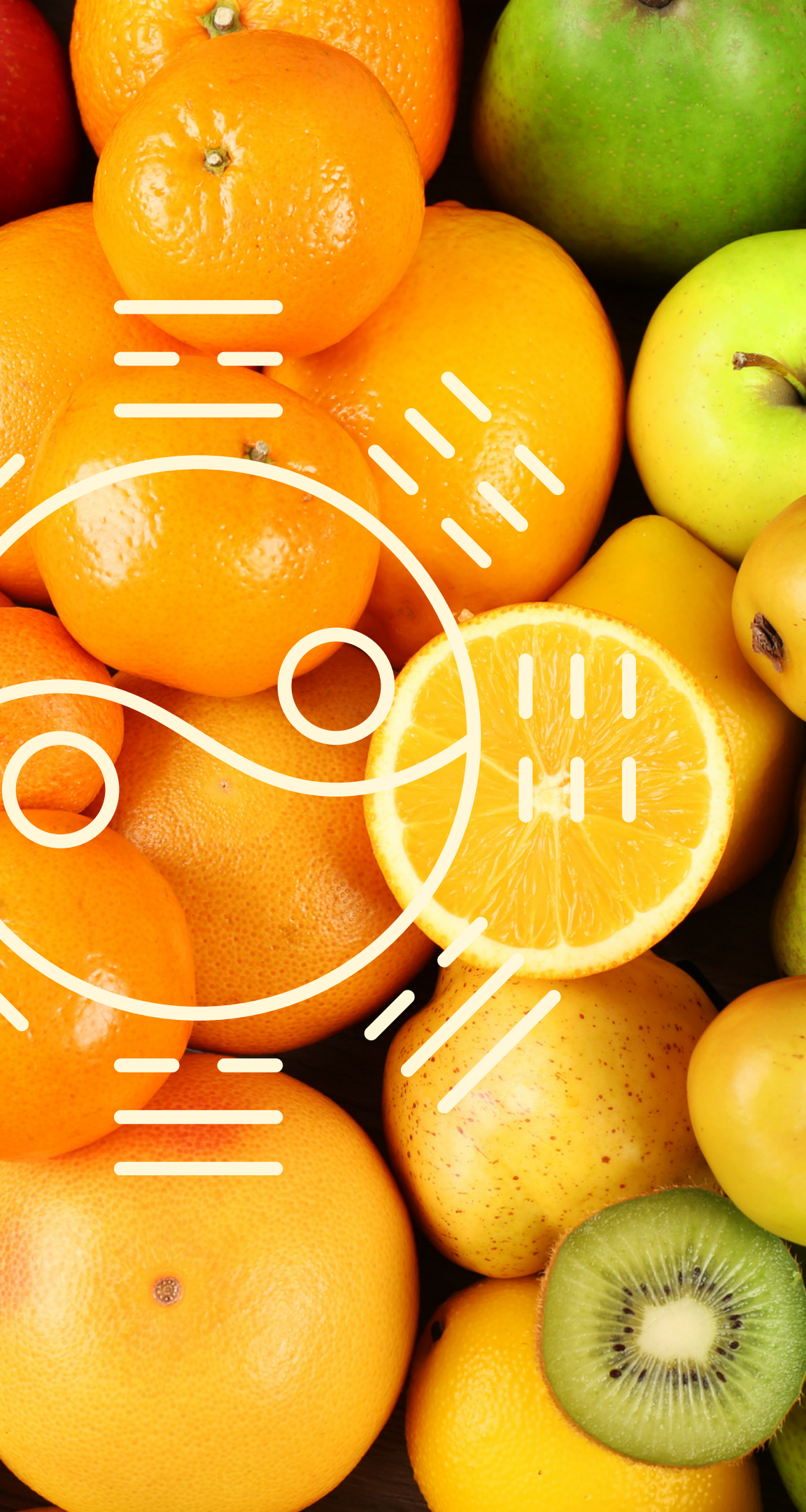
PROCESO DE ADMISIÓN

- 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.





¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE TALLER?

Parte Teórica:

- 1.Cocina Macrobiótica para el verano: Elemento Fuego
- 2.Selección de alimentos y nutrientes adecuados para compensar el calor del verano.
3. Optimizar recursos y tiempo en la cocina.
- 4.Técnicas de cocción rápidas.
- 5.Claves de equilibrio YIN - YANG o Ácido - Alcalino para aplicar en la Cocina.
- 6.Adaptar la dieta para refrescar correctamente el cuerpo y eliminar la sensación térmica de calor en los meses de verano.
- 7.Gestionar las cocciones de forma óptima para saber mantener la temperatura adecuada en el interior de los órganos durante todo el año.
- 8.Gestionar correctamente “El Dojo de Verano” o estación intermedia.

Parte Práctica:

Elaboración de recetas para refrescar el cuerpo, compensando el calor del exterior en verano.

En este proceso se tendrá en cuenta:

- el equilibrio y la energía de todos los alimentos
- técnicas de cocción y su tropismo direccional hacia cada órgano.





¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

Interesados en conocer nuevas técnicas de alimentación rápidas y equilibradas con criterios nutricionales, para mejorar y mantener la salud.

Clientes, suscriptores y seguidores habituales que aplican la propuesta dietética estandarizada, así como los que aplican la propuesta personalizada.

Todas aquellas personas que desean aprender a cocinar recetas con unos criterios de cocina equilibrada estacional para la salud.

Todos los profesionales del sector que desean formación práctica sobre dietética y nutrición equilibrada, así como “cocina medicinal” para poder ampliar sus conocimientos en el ámbito de la salud integrativa.





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.”



Taller: Cocina rápida y equilibrada para el verano

PAGO ÚNICO

PAGO EN 2 CUOTAS

