

Curso de
**NUTRICION
Y COCINA
ENERGÉTICA**
MACROBIÓTICA

Teórico y práctico

Zaragoza

del 19 de febrero al 4 de junio

1 sábado al mes de 10 a 14 y tardes de 16 a 20

19 de febrero, 19 de marzo, 2 de abril, 14 de mayo y 4 de junio

Por
primera
vez en
Zaragoza

Impartido por :

Eva T. López Madurga

Médico especialista en Medicina Preventiva
Consultora Macrobiótica
Profesora de Yoga
Terapeuta Gestalt

Irene García Cervera

Bióloga
Consultora Macrobiótica

Precio: 80 € por taller

Incluye clases teóricas, prácticas, degustación y material.

Plazas limitadas. Inscripción y reserva de plaza 50 €.

Información y reserva de plaza:

evalopezmadurga@gmail.com

Móvil: +34 600 41 03 54

Filosofía

- Estudio del a energía en la Filosofía Oriental y su aplicación a los alimentos.
- El aparato digestivo en términos yin-yang: la digestión energética
- El movimiento de la energía según la Medicina Tradicional China:
- Introducción a las 5 transformaciones, 5 sabores, 5 condiciones energéticas.
- Salud y enfermedad. Etapas en el desarrollo de la enfermedad.

Alimentación, Nutrición y Bioquímica

- Principios básicos para una alimentación saludable. Evaluando nuestra salud
- Hidratos de Carbono, nuestra principal fuente de energía. El amargo dulce azúcar
- Proteínas: no es lo mismo cantidad que calidad. El mito de los lácteos
- Vitaminas, Enzimas y minerales: ¿De dónde los obtengo?
- Grasas saludables y grasas perjudiciales: como distinguir las

Práctica (cada sábado cocinaremos un menú completo!)

- Cómo montar una cocina sana. Utensilios necesarios
- Como cortar las verduras
- El uso de la sal, el aceite, la temperatura y la presión en la cocina.
- Cocinar para las cuatro estaciones: elaboración y degustación de menús de primavera, verano, otoño e invierno.
- Encurtidos ("pickles") vegetales.
- Postres deliciosos y saludables.

www.vivemacro.com