



ALIMENTACIÓN CUERPO-MENTE

Sábado - Teoría y práctica cocina

- ❖ Qué es una alimentación inteligente
- ❖ Cocinamos nuestra vida...
- ❖ Nutrición para cuerpo físico, emocional y mental
- ❖ La energía de los alimentos
- ❖ Alimentos para la felicidad
- ❖ Mi dinámica energética y como transformarla

Domingo - Teoría y práctica cocina : DESAYUNOS /TENTEMPIES

- ❖ Los estilos de cocción y sus efectos
- ❖ Menús equilibrados y sencillos para mi estilo de vida
- ❖ Alimentación para mis necesidades personales
- ❖ Alimentación y mis emociones
- ❖ Apegos alimenticios
- ❖ Adelgazar, una cuestión de peso