

Alimentació Holística

Mòdul I: 2 d'octubre i 6 de novembre 2009

Curs impartit per: **Marta Castells Recasens**



L'Alimentació és una necessitat vital i quotidiana que es pot convertir en una eina eficaç pel creixement personal. Són les teves decisions i no l'atzar el que et determina el destí.

Jean Nidetch

Informació: **Marta Castells Recasens**

Professora de loga i d'Alimentació holística

e-mail: marta@escalasol.com

Tel. 653288029

Matricula: 35€

HORARI: de 18 a 21h.

Mòdul I

90€

Introducció a l'alimentació holística

- Què és?
- L'alimentació actual.
- Definició de conceptes: dieta, alimentació, etc.
- Tipus d'alimentació i dietes.
- Els contaminants, els transgènics, els aditius.
- L'agricultura ecològica.
- Graus de transformació d'alguns aliments.
- Primeres pautes.

La transició cap a una alimentació natural

- Aliments de transició.
- Quan i com fer el canvi.
- Causes i conseqüències del canvi.
- Aliments saludables i aliments a evitar.

Mòdul II

130€

Els principis immediats

- Les necessitats del nostre cos.
- Els aliments rics en hidrats de carboni. La fibra.
- Els aliments rics en proteïnes
- Els aliments rics en greixos
- Els a.g. Essencials. Les calories.
- Les vitamines. La vitamina B₁₂ i el ferro.
- Els minerals i l'aigua.

L'equilibri alimentari

- La proporció d'energia vital.
- Com elaborar menús equilibrats.
- Com organitzar-nos a la cuina per estalviar temps.

El concepte de l'alimentació

- Concepte d'energia vital.
- Definició de contractiu i expansiu.
- El feng-shui a la cuina. La polaritat.
- Les solanàcies..La sal i l'oli.

INSCRIPCIONS:



CENTRO DE YOGA LUNA

C/ Marià Cubí, 78-80 entlo. 1ª esc izda.

Tel. 93 414 30 97

e-mail- centro.luna@gmail.com www.centroluna.com