

CURSOS 2021
MASTER DE NUTRICIÓN Y COCINA ENERGÉTICA
INTEGRATIVA NIVEL II
FORMACIÓN EN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA INTEGRATIVA
EDICIÓN ONLINE

La formación consta de 12 seminarios teórico-prácticos donde **se aprenderán las bases de la Dietética Energética Oriental siguiendo la orientación de la Medicina Tradicional China y la fusión de la Macrobiótica adaptada al momento actual y a la sociedad occidental para poder tratar la globalidad de la salud de la persona.**

- Si tienes digestiones pesadas o cuando comes notas que pierdes energía
- Si quieres vegetarianizar tu dieta sin que te falten nutrientes
- Si No consigues que tus clientes mejoren con una dieta convencional
- Si No consigues mejorar tu vitalidad aunque comas muy bien
- Si aunque comas bien no consigues mejorar tu bienestar anímico
- Si quieres usar la nutrición como la mejor herramienta de sanación y autocuidado

Esta formación és lo que necesitas.

QUE VAS A CONSEGUIR

En este curso vas a alcanzar un **conocimiento y una práctica sobre alimentación holística combinando la Nutrición occidental con la oriental para poder mejorar tu salud y la de tus clientes aprendiendo a interrelacionar todos las causas que pueden intervenir en la pérdida de la salud.**

- Vas a conocer **cómo eres constitucionalmente y qué necesitas para gozar de vitalidad y salud.**
- Aprenderás a **organizar tus menús y tus platos** cada día de manera **simple, sana y deliciosa teniendo en cuenta tus características energéticas**, tus necesidades bioquímicas y tu momento vital.
- Aprenderás a **elaborar menús y recetas** para tu familia o clientes **adecuados a su estado físico y emocional** teniendo en cuenta la globalidad de la persona.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

- Aprenderás a conocer a fondo la **energía de los alimentos para regular tu salud y energía a diario.**
- **Aprenderás a ver tu energía y la de tus clientes en su rostro**, en el color de su cara, en sus gestos, su pose y hasta en su tono de voz.
- Aprenderás a tratar a personas para **mejorar los principales desajustes de salud** a través de los alimentos de una manera **que acompañe el proceso curativo del cuerpo sin agredirlo.**
- Aprenderás **técnica culinaria para sacar el máximo provecho nutricional** de los alimentos (vitaminas, minerales...) y para que puedas explicar a tus pacientes cómo han de cocinarse los alimentos **para que el tratamiento sea más efectivo.**
- Aprenderás qué **alimentos, recetas y nutrientes** son indispensables para cada persona en cada momento vital: niño, adolescente, adulto, anciano, mujer, embarazo, lactancia...siguiendo las directrices de la Nutrición energética.
- Aprenderás a **combinar bien los alimentos** para las digestiones no sean pesadas y absorbas bien todos los nutrientes.
- Aprenderás a crear una despensa de calidad en tu cocina ¡para sacarte de apuros esos días en los que no llegas a todo! ...pero sobretodo aprenderás a **sumar vida a tus años** y a ganar calidad de vida y salud!
- Aprenderás a tratar los **principales órganos del cuerpo según las bases de la Medicina Tradicional China**
- Conocerás los **5 elementos según la Medicina Tradicional China** y como influyen en el ser humano, en las estaciones, en las emociones y en el desarrollo de patologías.
- Aprenderás a **conocer tu chi, tu energía, y cómo activarla, preservarla** y qué te hace perderla bruscamente

A QUIEN VA DIRIGIDO

.A toda persona que quiera ampliar su conocimiento sobre alimentación y salud de manera holística

A profesionales de la salud o Coach de Salud y bienestar como complemento de ayuda para obtener los mejores resultados en su tratamiento.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

CONTENIDO DE LA FORMACIÓN:

-Más de **70 presentaciones audiovisuales** para asimilar con detalle los contenidos de los seminarios.

-**12 cuadernos explicativos** de la temática de cada seminario en formato pdf, uno por cada seminario.

-**12 workbooks**, para profundizar y trabajar en el autoconocimiento de tu energía

-**Casi 100 recetas ordenadas en 12 recetarios** para poder elaborar en casa, uno por seminario con video explicación complementario de su realización.

-Recetarios ordenados por estacionalidad: primavera-verano y otoño invierno y por grupos de alimentos.

- **5 Video-clases de YIN yoga para mover la energía y activar cada uno de los 5 elementos a cargo de la profesora de yoga Nieves Quintas**

-Más de 30 videos explicativos complementarios de las principales temáticas del curso, algunos de ellos son:

- Aprende a conocer tu constitución y condición
- Aprende a reconocer como eres interpretando los signos faciales de tu bienestar: el BO SHING
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento metal
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento agua
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento madera
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento fuego
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento tierra
- Aprende a cocinar según tu ciclicidad femenina
- Cocina para mejorar la concentración y productividad
- Cocina para personas yin
- Cocina para personas yang
- Cocina para el verano
- Cocina para el otoño
- Cocina para el invierno
- Cocina para la primavera

-**Grupo de what's upp privado** para la resolución de dudas

-**10 webinars en directo para trabajar los contenidos del curso.** Que si no puedes asistir quedarán grabados.

Formación sin igual que incluye:

- Teoría actualizada con las últimas investigaciones en Nutrición Integrativa.
- Energética del alimento, combinaciones terapéuticas y tratamientos dietéticos según la MTC.
- La energía del ser humano: las constituciones y condiciones terapéuticas.
- Conocimiento individualizado de cómo eres y qué necesitas para equilibrarte.
- Apuntes con bibliografía de primeras referencias.
- Práctica culinaria individualizada, cocináis vosotros, no es showcooking.
- Recetas sin gluten y sin lácteos.
- Consejos de organización culinaria, compra saludable, organización del menú semanal.
- Técnica culinaria para optimizar todos los nutrientes de los alimentos

PROGRAMA

18 de octubre de 2021 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 1: Conceptos básicos de la filosofía del yin/yang y los 5 elementos

Filosofía taoísta: el origen del yin y el yang y de los 5 elementos

El sol como alimento. Sungazing.

Concepto de dietética energética.

Concepción tradicional china del cuerpo.

El horario energético en alimentación.

Pirámide nutricional de la dietética energética.

¿Qué necesitamos comer?

Práctica de plato terapéutico equilibrante.

8 de noviembre de 2021 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 2: Aspectos energéticos de los alimentos

Clasificación de los alimentos según la MTC:

-La naturaleza de los alimentos

-El sabor: ácido, amargo, dulce, picante y salado

-La acción energética que pueden promover los alimentos

-La afinidad por órganos.

Práctica de alimentos referentes por naturaleza.

22 de noviembre de 2021 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 3: Parámetros para medir los principales desajustes energéticos 1

Causas de la enfermedad según la MTC

La técnica de la masticación: El motor para ahorrar energía

La condición y la constitución energética en el ser humano. Cómo soy o cómo estoy son parámetros diferentes.

Los 7 niveles de la alimentación según la macrobiótica.

La alimentación en cada estación del año según los 5 elementos

Práctica de constitución y condición

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

13 diciembre de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 4: Parámetros para medir los desajustes energéticos 2

Las 8 reglas de diagnóstico en Medicina Tradicional China

Las Principales dietas terapéuticas según la filosofía oriental

La Entrevista terapéutica, cómo preguntar para ayudar mejor.

Práctica de entrevista terapéutica

(online)

SEMINARIO 5: La alimentación en las principales fases vitales

La alimentación para el niño.

La alimentación para el adolescente.

La alimentación para el hombre.

La alimentación en la vejez.

La alimentación para el deportista.

Recetario de platos para un niño, un adolescente y un anciano

(online)

SEMINARIO 6: La alimentación para la mujer, embarazo y lactancia

La alimentación para la mujer en cada fase de su vida.

La alimentación para propiciar el embarazo.

La alimentación en cada trimestre de la gestación.

La alimentación en la lactancia.

La alimentación infantil: leche de sustitución vegetal, elaboración de primera práctica de alimentación para las náuseas, platos para propiciar el parto, papillas energéticas.

Recetario de platos para la energía femenina.

10 de enero de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 7: La cocina energética

La cocina energética:

Cocciones y efectos terapéuticos.

El corte de los alimentos

El fuego y sus usos terapéuticos

Los utensilios de cocina.

Materiales adecuados para cocinar

La conservación de los alimentos.

Práctica de conocimiento energético de los principales alimentos

Práctica de cocciones y sus efectos terapéuticos.

24 de enero de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 8: EL ELEMENTO AGUA :El riñón y la vejiga. El invierno.

ELEMENTO AGUA: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento agua alterado, órganos relacionados con el elemento agua. Dieta terapia específica.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

7 de febrero de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 9: EL ELEMENTO MADERA : El hígado y la vesícula biliar. La primavera.

ELEMENTO MADERA: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento madera alterado, órganos relacionados con el elemento madera. Dietoterapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento madera.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento madera.

21 de febrero de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 10: EL ELEMENTO FUEGO: El corazón y el intestino delgado. El verano.

ELEMENTO FUEGO: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento fuego alterado, órganos relacionados con el elemento fuego. Dietoterapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento fuego.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento fuego.

7 de marzo de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 11: EL ELEMENTO METAL: El pulmón y el intestino grueso. El otoño

ELEMENTO METAL: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento metal alterado, órganos relacionados con el elemento metal. Dietoterapia específica.

Alimentación y menús para los síndromes del elemento metal.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento metal

21 de marzo de 2022 webinar a las 6pm Madrid

SEMINARIO 12: ELEMENTO TIERRA: Estómago, Bazo y Páncreas. El Verano.

ELEMENTO TIERRA: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento tierra alterado, órganos relacionados con el elemento tierra. Dietoterapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento tierra.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento tierra.

INVERSIÓN:

online tutorizada con 10 webinars en directo + grupo de what's privado

OPCIONES DE PAGO

Pago único de 697eur, exalumnas 649eur

Tres pagos de 250eur, al inscribirse y el día 1 de los dos meses siguientes.

INSCRIPCIONES : gemmahortet@gmail.com 629247792

Al finalizar la Formación se entregará una titulación acreditativa de la realización del curso con las horas correspondientes.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

DOCENTES:

Gemma Hortet. Antropóloga y Dietista. Coach de Nutrición y Salud. Graduada en Naturopatía y Medicina China. Especializada en Dietética Energética y Feminidad. Master en PNIE. Chef de cocina Naturista.

Nieves Quintas. Ex atleta profesional. Profesora de Pilates, yoga y reeducación postural

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.
