



CURS L'ART DE NODRIR-TE

Curs bàsic d'Alimentació, Cuina i Hàbits alimentaris

Dates:

El 2021

1. 9 i 10 d'octubre
2. 13 i 14 de novembre
3. 5 i 6 de desembre

El 2022

4. 15 i 16 de gener
5. 5 i 6 de febrer
6. 5 i 6 de març
7. 2 i 3 d'abril
8. 7 i 8 de maig
9. 11 i 12 de juny
10. 9 i 10 de juliol
11. 10 i 11 de setembre

Horaris:

Dissabte de 10 del matí a les 7 de la tarda.

Diumenge de 10 del matí a les 2 del migdia.

Preu:

1. Per mòdul: 234€ (inclou: dossier, tallers, ingredients dels tallers, àpats i begudes, tutoria i trobada online)
2. 210€ (preu reduït fins 15 dies abans del curs)
3. 15% de descompte curs complet

PROGRAMA DEL CURS:

Mòdul 1 9 i 10 d'octubre de 2021

Els aliments i la digestió

Mòdul 2 13 i 14 de novembre de 2021

Aliments per a tenir una bona immunologia

Mòdul 3 5 i 6 de desembre de 2021

Aliments pel Sistema Respiratori

Mòdul 4 15 i 16 de gener de 2022

Aliments per la Circulació Sanguínia

Mòdul 5 5 i 6 de febrer de 2022

Aliments pel Sistema Nervios

Mòdul 6 5 i 6 de març de 2022

Aliments pel Genitourinari

Mòdul 7 2 i 3 d'abril de 2022

Aliments pels Ronyons i la Bufeta d'orina

Mòdul 8 7 i 8 de maig de 2022

Aliments per les Hormones

Mòdul 9 11 i 12 de juny de 2022

Aliments per l'Esquelet (Ossos i cartílags)

Mòdul 10 9 i 10 de juliol de 2022

Aliments per la pell

Mòdul 11 10 i 11 de setembre de 2022

Alimentació emocional

Contingut dels mòduls

Cada mòdul té una part d'estudi del funcionament de la part del cos que toca, propietats dels aliments relacionats amb aquesta part, taller d'ecocuina específic del què treballem, remeis casolans, neteja ecològica i residu zero. Una passejada per anar a reconèixer plantes silvestres comestibles i/o terapèutiques i visita a un productor/a ecològic km0. Acabat el taller cada participant disposarà d'una tutoria personalitzada per telèfon i la possibilitat de participar en un webinar (trobadà on line).

Lloc: Ullastret

Contacte: Lola Puig

info@lolapuig.com

telf: 628712858