

TALLER DE ALIMENTACIÓN SEGÚN LAS ESTACIONES



Las distintas estaciones del año requieren una alimentación diferente para refrescar, calentar, reforzar, o adaptarnos mejor.

Conocer los diferentes alimentos, sus colores y forma de cocinarlos en cada estación, nos ayudará a reforzarnos y en consecuencia estar preparados no solo para la que toca en ese momento, sino que para las siguientes también. A su vez, no sólo responden mejor los propios órganos, también lo hacen las funciones y los tejidos asociados, las emociones, etc...

Los objetivos del taller:

- Alimentos que nos mejoran y refuerzan en cada estación.
- Alimentos que nos empeoran en cada estación.
- Tipos de cocción en cada una de ellas.
- El sabor de cada estación y su componente emocional.
- Órganos asociados a cada estación.
- Procesos psíquicos y físicos propios de cada estación.
- Plantas y oligoelementos para reforzarnos.

Duración: 15 horas

Horario: martes de 17h a 20h

Aportación: 150€



Imparte: Gaizka Sánchez



C/ Puente de Deusto, 7-2º dpto. 3
48014 Bilbao

Teléf. 676 99 32 72

info@psicovitalcenter.com

www.psicovitalcenter.com