

CURSO SEMIPRESENCIAL DE ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA



TEMARIO PRINCIPAL:

SEMINARIO 1

Unidad de trabajo 1:

- ¿Qué es la alimentación energética?
- Ventajas e inconvenientes de la alimentación energética ¿de dónde viene la alimentación energética?

Unidad de trabajo 2:

- La alimentación moderna y sus efectos en la salud y en el medio ambiente.
- Permeabilidad intestinal.
- Fuentes naturales de calcio ¿cómo nos desmineralizamos?
- Alimentos que contribuyen a la pérdida de minerales:
- Alimentación industrial y medio ambiente

Unidad de trabajo 3:

- Nuestro organismo y la alimentación diseño y estructura del cuerpo humano
- Intestinos
- La flora intestinal
- Estómago
- Lo que nuestro cuerpo necesita nutrientes básicos:
- ¿Qué cantidad hay que comer?
- Comemos, metabolizamos y eliminamos

Unidad de trabajo 4:

- Primeros pasos hacia una alimentación más natural
- Segundos pasos hacia una alimentación más natural.

Unidad de trabajo 5:

- La transición a la alimentación energética
- Reacciones de sanación
- El proceso de transición de la carne a los alimentos integrales de origen vegetal.

Unidad de trabajo 6:

- Las diferentes comidas del día
- Dinámica energética durante el día:
 1. El des-ayuno desde el punto de vista energético
 2. Segundo desayuno
 3. La comida
 4. Ideas para una merienda sana

TALLER DE COCINA

SEMINARIO 2

Unidad de trabajo 7:

- La polaridad universal: el yin y el yang
- Factores para crear polaridad

Unidad de trabajo 8:

- Menú completo.

Unidad de trabajo 9:

- Cena
- Componente emocional
- Opciones más saludables:
- Para la cena las ruedas energéticas



Unidad de trabajo 10:

- Clasificación de alimentos.
- Clasificación de aderezos.

Unidad de trabajo 11:

- Clasificación de estilos de cocción.

Unidad de trabajo 12:

- Aliños

TALLER DE COCINA

SEMINARIO 3

Unidad de trabajo 13:

- El equilibrio en la mesa: alimentos que nos dan vida.
- Criterios de selección
- Pescados
- Cereales integrales
- Proporciones de agua y tiempo de cocción
- Sugerencias de cocción
- Legumbres
- Verduras:
- Algas
- Verduras
- Germinados
- Frutos secos y semillas
- Frutas
- Endulzantes naturales
- Bebidas de uso regular
- Bebidas de uso ocasional (vitamina b12 y otros nutrientes)
- Dificultan la absorción de calcio
- Buenas fuentes de calcio y magnesio.
- Utensilios de cocina



TALLER DE COCINA

SEMINARIO 4

Unidad de trabajo 14:

- Condición y constitución
- Autodiagnóstico
- Cocinando para nuestras necesidades personales
- Alimentación para el hombre
- Alimentación para la mujer
- Delgadez y sobrepeso
- Cocina para la armonía interna
- Apegos alimenticios
- Constitución y condición

Unidad de trabajo 15:

- Cocinando para las necesidades personales.
- Pasos a seguir si queremos adoptar o mantener una alimentación adecuada
- Extremo yang
 - Reduce o evita
 - Incrementa

- Extremo yin
 - Reduce o evita
 - Incrementa
- Yin y yang en el hombre y en la mujer
- Cocina para el hombre
- Regenerando la energía masculina
- Cocina general para el hombre
- Condición extrema yang
 - Evitar
 - Aumentar y potenciar
- Hombre – Condición extrema yin
 - Evitar
 - Aumentar o potenciar
- Cocina para la mujer
- Regenerando la energía femenina
- Mujer con condición extrema yang
 - Evitar o reducir
 - Incrementar o potenciar
- Mujer con condición extrema yin
 - Evitar
 - Incrementar
- Alimentación de la mujer según la edad
- El síndrome premenstrual
- Dinámica energética del ciclo menstrual
- El sobrepeso y la delgadez.
- Equilibrando el peso de forma natural.



Unidad de trabajo 16:

- Cocina para la armonía interna
- Los desequilibrios alimentarios:
- Carencias nutricionales y energéticas
- Cuerpo físico
- Grupos de alimentos con los que se suele tener apegos:
 - 1) deseo de productos animales:
 - 2) deseo de productos lácteos:
 - 3) deseo de dulces:
 - 4) deseo por bollería y horneados de harina
 - 5) deseo por aceites y grasas
 - 6) deseo de estimulantes:
 - 7) deseo de snacks salados: compensación en la cocina:
- Los apegos alimenticios y sus sustituciones sensoriales con alimentos moderados
- Los efectos de una alimentación desequilibrada

TALLER DE COCINA

SEMINARIO 5

Unidad de trabajo 17:

- Cocina para niños y adolescentes
- Destete
- Los primeros alimentos sólidos
- La alimentación del bebé la base ideal: enseñarles a comer de forma sana y natural
- Ruedas energéticas en el día a día de un niño
- Rueda energética extrema
 1. Tarde
 2. Actividades extraescolares
 3. Cena y noche en familia
 4. A la cama
 5. Buenos días
- Rueda energética moderada
- Las comidas del día
- El desayuno el almuerzo: en casa o en el cole
- La merienda ideal: poca y ligera
- Cena temprana: para dormir y descansar mejor
- Si al niño no le gustan las verduras...

Unidad de trabajo 18:

- Comida para adolescentes
- Creatividad en la cocina: ideas y juegos
- Niños yin y niños yang.
- Alimentación adecuada para cada uno
- Niños de condición yin niños de condición yang la alquimia en la cocina energética

Unidad de trabajo 19:

- Energía de remineralizar y reforzar
- ¿Cómo nos desmineralizamos no consigo reforzarme, ¿por qué?
- Errores a tener en cuenta

Unidad de trabajo 20:

- Energía de nutrir
- Nos nutre:

Unidad de trabajo 21:

- Dulzor en la cocina
- Cómo podemos generar dulzor en la cocina:
- Errores a tener en cuenta
- TALLER DE COCINA

SEMINARIO 6

Unidad de trabajo 22:

- Generando calor en el interior
- Alimentos extremos que enfrían
- Alimentos extremos que calientan
- Estilos de cocción
- Otros factores

Unidad de trabajo 23:

- Energía de depurar
- Reduce y evita
- El consumo de condimentos frescos
- Verduras del mar.
- Frutas y zumos
- Endulzantes naturales



Unidad de trabajo 24:

- Energía de refrescar
 - 1) dispersar, disipar el exceso de calor interior
 - 2) equilibrarnos con estaciones calurosas
 - 3) también producirán calor ...

Unidad de trabajo 25:

- Energía de activar
- Activar y refrescar
- Activar y calentar

Unidad de trabajo 26.

- Energía de relajar
- Recetas para relajar y calentar
- Recetas para relajar y refrescar

TALLER DE COCINA

TRABAJO-TESINA: Al finalizar el curso los alumnos presentarán un Trabajo-Tesina de un tema a elegir sobre la alimentación y Medicina Tradicional China.

DURACIÓN: 6 meses

HORARIO: Teoría: Sábado de 10:00 a 14:00 y de 16 a 20 horas.
Prácticas de cocina: Domingo de 10 a 16. (Se finaliza con un almuerzo de lo cocinado)

MATRÍCULA:

- Cumplimentar solicitud de inscripción.
- Pago de las tasas de matrícula
- 1 fotografías tamaño carnet.
- Fotocopia del D.N.I.

INICIO DEL CURSO: 14-15 de Mayo de 2022.

CALENDARIO DE CURSO:

Tema 1: 14-15 de Mayo 2022

Tema 2: 25-26 de Junio 2022.

Tema 3: 16-17 de Julio 2022.

Tema 4: 10-11 de Septiembre 2022.

Tema 5: 08-09 de Octubre 2022.

Tema 6: 05-06 de Noviembre de 2022.

Imparte: FELIPE GONZÁLEZ Formado en la escuela de Alimentación Natural y Energética de Montse Bradford (Barcelona), como terapeuta y profesor.

DIPLOMA: Del propio Centro

Reserva de plaza:

Teléfonos **922 20 92 51 - 922 20 92 71**

Email: atlantaria@atlantaria.com

Grupos reducidos

PLAZAS LIMITADAS