



Nutrición Consciente

Para lograr el equilibrio en el campo mental, emocional y físico, no solo debemos conocer las propiedades de los alimentos, evitar los que nos perjudican y aumentar los que nos benefician.

Necesitamos aumentar ese conocimiento aprendiendo a combinarlos adecuadamente y saber en qué momento del día necesito unos u otros, para lograr una nutrición consciente, la misma que por extensión, nos servirá a la hora de seleccionar mejor y con más libertad lo que ingerimos, tanto de los alimentos, como de las experiencias.

Imparte: Gaizka Sánchez

Los objetivos del taller :

- * *La manera de combinar los alimentos*
- * *Conocer las mezclas poco recomendables*
- * *Cómo consumir proteína, carbohidrato, grasas, fruta y ensaladas*
- * *Clasificación de los alimentos*
- * *Cómo alimentarse a lo largo del día según los 5 elementos de la MTC*
- * *Color, sabor, estación y alimento de cada elemento*
- * *Cómo nos afectan las emociones de cada elemento*

Fecha comienzo: 03 de mayo 2018

Duración: 15 horas

Horario: Jueves de 17:00-20:00h

Aportación: 150€

Puente de Deusto, 7 – 2º dpto. 3

48014 BILBAO .

Tlf. 676 99 32 72

www.psicovitalcenter.com

info@psicovitalcenter.com

