



Curso de Nutrición y Dietética integral

Conocer desde la base cómo alimentarse conscientemente, buscando el equilibrio del organismo en su aspecto global, **adecuando la dieta a cada persona, ya que somos seres únicos**, es la propuesta de este curso, novedoso y enriquecedor.

Uno de los pilares para tener una buena salud, consiste en tener una alimentación sana y equilibrada, y saber cómo hacerlo es fundamental para conseguir ese bienestar tanto en el campo físico, como en el mental y en el emocional.

Este curso de 6 meses de duración está pensado para el conocimiento de las pautas necesarias para que cada persona las pueda adaptar a su manera, de una forma consciente a nivel personal, o para que a nivel profesional, disponga de más herramientas para aplicar en su trabajo.

[Imparte curso: Gaizka Sánchez](#)

Los objetivos del curso:

- * *Conocimiento básico de la nutrición.*
- * *Teoría calorimétrica, norma general.*
- * *Temperamentos hipocráticos.*
- * *Alimentación natural.*
- * *Ayuno, reglas y normas básicas.*
- * *Dietética, dietas especiales y normas dietéticas.*
- * *Propiedades de los alimentos.*
- * *Conocimiento de alimentos especiales.*
- * *Cereales y germinados.*
- * *Órganos digestivos y aspectos psicológicos.*
- * *Entender la obesidad y diferentes dietas.*

*Puente de Deusto, 7 – 2º dpto. 3
48 014 BILBAO .
Tlf. 676 99 32 72*

www.psicovitalcenter.com
info@psicovitalcenter.com

