

# TALLER DE NUTRICIÓN CONSCIENTE



Para lograr el equilibrio en el campo mental, emocional y físico, debemos conocer las propiedades de los alimentos, evitar los que nos perjudican y aumentar los que nos benefician.

En este curso os enseñaremos a combinarlos de una forma adecuada y saber en qué momento del día se necesitan unos u otros. De este modo, lograremos una nutrición consciente, que nos ayudará a seleccionar mejor y con más libertad lo que ingerimos, ya sean alimentos o experiencias.

## Los objetivos del taller:

- Cómo alimentarse correctamente, factores a tener en cuenta y pautas para una buena alimentación.
- La manera de combinar los alimentos para evitar 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

**Duración:** 16 horas

**Horario:** Fines de semana

**Aportación:** 190€

**Imparte:** *Gaizka Sánchez*



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

Teléf. 676 99 32 72

[info@psicovitalcenter.com](mailto:info@psicovitalcenter.com)

[www.psicovitalcenter.com](http://www.psicovitalcenter.com)