



Nutrición CONSCIENTE

Desde una perspectiva holística

A través de los ocho talleres que comprenden este programa de Nutrición Consciente, se pondrá de manifiesto que estar “bien alimentados” no siempre es lo mismo que estar “bien nutridos”. En el opulento mundo occidental, pocos de nuestros estómagos pasan hambre... pero nos sorprenderá descubrir que nuestras células sí que lo hacen. Pasan hambre... y ¡sed!

En este programa se repasan los *principales órganos del sistema digestivo*, junto con su papel y sus funciones en la *salud física, emocional y mental*, así como la manera de nutrirlos adecuadamente para que puedan servir mejor a la realización de nuestras tareas cotidianas y objetivos vitales.

Se recorren los principales **grupos de macro y micronutrientes**, se repasan las nuevas categorías surgidas a la luz de este enfoque holístico de la alimentación... los denominados **alimentos funcionales, nutracéuticos, super-alimentos y los fitoquímicos** de las plantas tónicas, reguladoras y terapéuticas que deben de acompañar a la alimentación convencional, para optimizarla y enriquecerla.

Este enfoque es más completo que el de la dietética clásica, pues ésta pone demasiado empeño en las calorías -grasas, proteínas e hidratos de carbono- y demasiado poco en los nutrientes sinérgicos, siendo éstos últimos, clave para la salud y la vida. Estamos hablando de las *enzimas, las vitaminas, los minerales, las fibras y los oligoelementos*.

METODOLOGIA 100% Online en Campus virtual

Cada participante decide su propio ritmo, y dispone de un conjunto de recursos didácticos a su disposición: vídeos grabados, documentación de texto, foros de preguntas, audios, test de auto chequeo del aprendizaje, aula virtual mensual en vivo con el facilitador (si no puede asistir, la sesión grabada la puede visualizar en diferido).

Compuesto de 8 talleres, con una dedicación aproximada de 6 horas por taller, hacen un total de 48 horas repartidas libremente según decisión del participante.

TEMARIO

Taller 1: La vitalidad de los alimentos: ¿Llenar estómagos o nutrir células?

Taller 2: El intestino: Clave en el sobrepeso y en el equilibrio emocional.

Taller 3: El Hígado: El protector frente a insomnio, estrés y ansiedad.

Taller 4: Sistema Cardiovascular: La flexibilidad nutricional protege al organismo del colapso.

Taller 5: Inflamación y dolor: El papel de las grasas en la respuesta inmunitaria.

Taller 6: Hidratos de carbono: ¿Nutrientes bajo sospecha?

Taller 7: ¿Debilidad articular? Relación entre Proteínas y Minerales.

Taller 8: Neuronas hambrientas: Base de muchos desórdenes anímicos y orgánicos.

FACILITADO por Víctor del Hoyo, naturólogo y experto en biofísica y bioquímica de la salud.



LOGÍSTICA

FECHA de INICIO

Cuando tú decidas.

TARIFA

200 €.

INSCRIPCIÓN

Te matriculas a través de la web, en la barra superior derecha, pincha en **MATRICÚLATE ONLINE**. Selecciona la formación deseada y añade al "carrito de compra".

Dispones de 2 formas de pago:

•En la **zona Euro** es por Transferencia Bancaria (ES93 2100 1730 5902 0021 3833 a favor de Asociación Atención y Conciencia).

•En la **zona América** es por PayPal, evita intereses bancarios por el cambio de moneda.

MATRICULACIÓN

Atención al alumno: +34 619 173 161

administracion@escueladeatencion.com

www.escueladeatencion.com