

FORMACION CONSULTOR MACROBIOTICO 1º.

Este nivel está orientado a personas que quieran conocer la macrobiótica para recuperar y mantener una verdadera salud, para nosotros y nuestra familia, también es una gran herramienta de desarrollo personal. Este curso es parte de la formación profesional para convertirnos en consejeros macrobióticos, en el realizaremos prácticas de cocina y estudiaremos los fundamentos básicos de la macrobiótica y la medicina oriental. El curso será anual y constará de 9 seminarios de fin de semana, los cuales se realizarán entre Octubre y junio del siguiente año. Una vez superadas todas las pruebas seremos:

“CHEF EN NUTRICIÓN MACROBIÓTICA”

El I.M.A (Instituto Macrobiótico de Andalucía) imparte un programa similar a las otras escuelas de nutrición macrobiótica en el Estado Español y Europa.



SEMINARIO 1

- Introducción a la macrobiótica
- Alimentación macrobiótica y alimentación moderna
- Como hacer la transición.
- Estudio nutricional y macrobiótico de los alimentos
- Ingredientes básicos en la dieta. Dieta estándar
- Teoría de las 5 transformaciones
- Distintos tipos de azúcar
- Cocina de verano tardío
- Filosofía y propósito de la macrobiótica
- Yin y yang en la alimentación
- Los 3 alimentos
- Prácticas de cocina

SEMINARIO 2

- Cereales integrales.
- Cocina de otoño.
- Verduras y frutas.
- Desayunos energéticos.
- Montar una cocina saludable, feng shui en la cocina.
- Condiciones de la salud
- Personalidad de los estilos de cocción.
- Ying-yang la energía en nuestras vidas.
- Como combinar los diferentes alimentos.
- Elaboración de pan artesano.
- Prácticas de cocina.
- Condimentos, especias, aderezos, aliños, etc.
- cocina gourmet. Platos para restauración.

SEMINARIO 3

- Cocina de invierno.
- Proteínas vegetales y animales y su uso.
- Los minerales, el calcio y los lácteos.
- Las algas.
- Meriendas y bocadillos.
- Como elaborar una confitería macrobiótica.
- Los dulces que alegran la vida
- Que debe contener un buen dulce.
- Elaboración de turrone, mazapanes, etc.
- Dulces de navidad.

SEMINARIO 4

- Etapas de la transición macrobiótica.
- Las grasas, estructura y clasificación.
- Aspectos psicológicos de las grasas.
- Elaboración de pickles caseros.
- La fibra, intestinos sanos.
- Planificación de menús equilibrados.
- Cocina de primavera.
- Los radicales libres.
- Vitaminas y germinados.
- Cambio de memoria celular
- La educación de la mente.
- La educación de la voluntad.
- La educación biológica y fisiológica.
- La macrobiótica como fuente de belleza y poder personal.

SEMINARIO 5

- La autoobservación.
- Los 5 sabores y la digestión
- La digestión. Las enzimas
- Como preparar en una hora uno o varios menús saludables
- Cocina de verano:
- La sal y el equilibrio ácido-alcalino
- Ayudando al cuerpo a eliminar los ácidos
- Alimentos acidificantes, alcalinizantes y neutros
- El equilibrio hídrico y la alimentación
- El agua
- Los germinados y su elaboración.
- Elaboración de conservas caseras.
- Coaching nutricional.

SEMINARIO 6

- Alimentos yin- yang y sus efectos energéticos sobre el cuerpo, la mente y las emociones
- Equilibrando los antojos
- Deseo de productos animales
- Deseo de productos lácteos
- Deseo de productos dulces
- Deseo de aceites y grasas
- Deseo de estimulantes
- Kinesiología holística.
- Kinesiología aplicada a la alimentación.
- Kinesiología aplicada a las emociones.
- Prácticas de kinesiología

SEMINARIO 7

- Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento
- Antídotos
- Condimentos con poder terapéutico
- Alimentos con poder terapéutico
- Remedios caseros internos y externos
- Cocina gourmet. Platos para restauración.

SEMINARIO 8

- Constitución y condición.
- El ki de las 9 estrellas.
- Los 7 niveles de la alimentación.
- Cómo te sientes y que necesitas.
- Examen teórico sobre todo el curso.

SEMINARIO 9

- La obesidad y sus consecuencias.
- Tratamiento de la obesidad según la macrobiótica.
- Prácticas de dieta para personas con sobrepeso.
- Ajustes dietéticos según la edad, profesión, sexo y estilo de vida.
- Alimentación dependiendo del clima exterior e interior.
- Los 15 puntos más importantes para la práctica de la macrobiótica.



CIA

4

FORMACION AVALADA POR:



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia
CURSO ACREDITADO

Consejero Macrobiótico

Nº: 1755-175

TFS: 954 490 990 – 630 712 432

www.macrobioticandalucia.es info@macrobioticandalucia.es

Facebook: macrobiótica-en-sevilla twitter: @MBaoshi

C/ Hermana Esclava Carmen Fdez: nº 36. Sanlúcar la mayor (Sevilla) C.P. 41800.