

CICLO DE CHARLAS SOBRE ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA Y SALUDABLE



Inicio: Septiembre 2024

Final: Julio 2025

OBJETIVO

Que las personas asistentes sean capaces de alimentarse de manera saludable de acuerdo con su entorno y con la época del año en que se encuentran, y que mediante este proceso, aprendan a escuchar su cuerpo y entender sus necesidades para poder darse los alimentos necesarios para estar en un nivel óptimo de salud y energía.

SEPTIEMBRE

jueves 12

Alimentación Detox después del verano

- *Alimentos que debemos evitar, alimentos que debemos consumir, hábitos saludables y estilo de vida y bebidas detox que ayudan a desintoxicar. Ejemplo de menú semanal.*

jueves 26



Introducción a la alimentación de verano tardío (Tierra)

- *Época del año, cómo se mueve la energía, período de tiempo que ocupa, órganos a los que afecta y en qué horario. Alimentos que nutren esta energía, tipos de corte y cocciones.*

OCTUBRE

jueves 10



Alimentación de verano tardío (Tierra)

- *Recetas que nutren esta energía: sopas, cremas, salteados, estofados, postres. Ejemplo de menú semanal. Para qué tipo de patologías puede ir bien este tipo de alimentación. Bebidas y remedios para nutrir estómago, bazo y páncreas.*

jueves 24





Adaptación de la alimentación de Tierra para toda la familia



- *Adaptación del menú de verano tardío (Tierra) para disfrutar toda la familia. Bonus de 6 desayunos y 6 meriendas o snacks saludables (dulces y salados). Ideales para hacer con los peques de la casa.*

***Taller cocina Tierra (pendiente confirmación)**

NOVIEMBRE


viernes 8 	Introducción a la alimentación de Metal (otoño) <ul style="list-style-type: none">● <i>Época del año, cómo se mueve la energía, período de tiempo que ocupa, órganos a los que afecta y en qué horario. Alimentos que nutren esta energía, tipos de corte y cocciones.</i>
viernes 22 	Alimentación de Metal (otoño) I <ul style="list-style-type: none">● <i>Recetas que nutren esta energía: sopas, cremas, estofados, nishime, postres. Ejemplo de menú semanal.</i>

DICIEMBRE



jueves 5 	Alimentación de Metal (otoño) II <ul style="list-style-type: none">● <i>Para qué tipo de patologías puede ir bien este tipo de alimentación. Bebidas y remedios para nutrir pulmones e intestino grueso.</i>
jueves 19 	Adaptación de la alimentación de Metal para toda la familia <ul style="list-style-type: none">● <i>Adaptación del menú de otoño (Metal) para disfrutar toda la familia. Bonus de 6 desayunos y 6 meriendas o snacks saludables (dulces y salados). Ideales para hacer con los peques de la casa.</i>

***Taller cocina Metal (pendiente confirmación)**


ENERO

jueves 16	Alimentación Detox después de las Fiestas de Navidad <ul style="list-style-type: none">● <i>Alimentos que debemos evitar, alimentos que debemos consumir, hábitos saludables y estilo de vida y bebidas detox que ayudan a desintoxicar. Ejemplo de menú semanal.</i>
jueves 30 	Introducción a la alimentación de invierno (Agua) <ul style="list-style-type: none">● <i>Época del año, cómo se mueve la energía, período de tiempo que ocupa, órganos a los que afecta y en qué horario. Alimentos que nutren esta energía, tipos de corte y cocciones.</i>

FEBRERO



jueves 13 	Alimentación de invierno (Agua) I <ul style="list-style-type: none">● <i>Recetas que nutren esta energía: asados, horneados, fritos, olla presión, sopas. Ejemplo de menú semanal.</i>
jueves 27 	Alimentación de invierno (Agua) II <ul style="list-style-type: none">● <i>Para qué tipo de patologías puede ir bien este tipo de alimentación. Bebidas y remedios para nutrir riñones y vejiga.</i>

MARZO



jueves 13 	Adaptación de la alimentación de Agua para toda la familia <ul style="list-style-type: none">● <i>Adaptación del menú de invierno (Agua) para disfrutar toda la familia. Bonus de 6 desayunos y 6 meriendas o snacks saludables (dulces y salados). Ideales para hacer con los peques de la casa</i>
jueves 27	Detox inicio primavera <ul style="list-style-type: none">● <i>Alimentos que debemos evitar, alimentos que debemos consumir, hábitos saludables y estilo de vida y bebidas detox que ayudan a desintoxicar. Ejemplo de menú semanal.</i>

***Taller cocina Agua (pendiente confirmación)**

ABRIL



jueves 10 	Introducción a la alimentación de primavera (Árbol) <ul style="list-style-type: none">● <i>Época del año, cómo se mueve la energía, período de tiempo que ocupa, órganos a los que afecta y en qué horario. Alimentos que nutren esta energía, tipos de corte y cocciones.</i>
jueves 24 	Alimentación de primavera (Árbol) I <ul style="list-style-type: none">● <i>Recetas que nutren esta energía: vapor, hervidos, escaldados, salteados, pickles, cremas. Ejemplo de menú semanal.</i>

MAYO



jueves 8 	Alimentación de primavera (Árbol) II <ul style="list-style-type: none">● <i>Para qué tipo de patologías puede ir bien este tipo de alimentación. Bebidas y remedios para nutrir hígado y vesícula biliar.</i>
jueves 22 	Adaptación de la alimentación de Árbol para toda la familia <ul style="list-style-type: none">● <i>Adaptación del menú de primavera (Árbol) para disfrutar toda la familia. Bonus de 6 desayunos y 6 meriendas o snacks saludables (dulces y salados). Ideales para hacer con los peques de la casa.</i>

***Taller cocina Árbol (pendiente confirmación)**

JUNIO

jueves 5 	Introducción a la alimentación de verano (Fuego) <ul style="list-style-type: none">● <i>Época del año, cómo se mueve la energía, período de tiempo que ocupa, órganos a los que afecta y en qué horario. Alimentos que nutren esta energía, tipos de corte y cocciones.</i>
jueves 19 	Adaptación de la alimentación de Árbol para toda la familia <ul style="list-style-type: none">● <i>Adaptación del menú de primavera para disfrutar toda la familia. Bonus de 6 desayunos y 6 meriendas o snacks saludables (dulces y salados). Ideales para hacer con los peques de la casa.</i>

JULIO

jueves 3 	Alimentación de verano (Fuego) II <ul style="list-style-type: none">● <i>Para qué tipo de patologías puede ir bien este tipo de alimentación. Bebidas y remedios para nutrir corazón e intestino delgado.</i>
jueves 17 	Adaptación de la alimentación de Fuego para toda la familia <ul style="list-style-type: none">● <i>Adaptación del menú de verano (Fuego) para disfrutar toda la familia. Bonus de 6 desayunos y 6 meriendas o snacks saludables (dulces y salados). Ideales para hacer con los peques de la casa.</i>

***Taller cocina Fuego (pendiente confirmación)**

www.gestaltmaitia.com



Para contactar con Maitia:

C/Palet i Barba 21, local, Terrassa



646 02 65 29

Mireia López Castillo



Para contactar con Mireia:



687 91 34 10
