



La Cocina de Gavina

*Curso Nutrición y Gastronomía Holística
con aceites esenciales y superalimentos.*



Formación otoño 2019



Sumergete en un fin de semana de conocimiento holístico para sentar las bases de tu salud.

- Lograrás hacer un cambio de hábitos, ganando salud y bienestar*
- Aprenderás como funciona tu cuerpo en cada estación, a nivel, físico, mental y emocional*
- Conocerás las propiedades nutricionales y terapéuticas de los ingredientes que utilizas a diario*
- Aprenderás a confeccionar un menú semanal a tu medida*
- Aprenderás a cocinar sin “Estrés”*
- Aprenderás a utilizar los aceites esenciales, las especias y superalimentos, en cada estación del año*
- Despertarás tu creatividad y autoestima*

¡Disfruta cocinando en grupo!



Contenido del curso

- *Función de los sistemas y órganos*
- *Patologías, emociones y patrones mentales*
- * Como restablecer la salud y el equilibrio*
- *Alimentos a evitar, alimentos recomendables como combinarlos y las cocciones adecuadas para cada estación del año*
- *Especias, aceites esenciales y superalimentos propiedades y utilidades en la cocina*
- * Alimentos alcalinos y acidificantes*
- *Compatibilidades de alimentos*
- *Las nuevas harinas sin gluten*
- *Como optimizar el valor nutricional de las proteínas vegetales, frutas y verduras,*
- *Como aderezar y endulzar*
- *Prácticas de cocina*
- *Técnicas de corte y cocción*
- *Reeducación postural en la cocina*

MODALIDAD FIN DE SEMANA

- 6h de teórica y 7h de prácticas en cocina
- Temario teórico y dossier con todas las recetas
- El precio del curso incluye comidas y meriendas
- 5 aceites esenciales gama plus
- El libro “Un Banquete? naturalmente” RBA ed. de la ecochef M^a Pilar Ibern * Gavina
- Título acreditativo de asistencia.



Precio inscripción: Módulo otoño 350€
Precio inscripción para 4 Modulos 1200€
Matrícula gratuita.

Para los alumnos:

Descuentos en libros, aceites esenciales,
superalimentos y utillaje de cocina.

Info: gavina@lacuinadegavina.org 635767736

www.lacuinadegavina.org





Gavina Ibern :

Ecochef y asesora nutricional holística, con más de 33 años de experiencia formando a todo tipo de personas y empresas. Autora de 8 libros de cocina vegetariana y vegana, 3 de ellos ganadores del premio gourmand cookbook awards. Te acompañará en esta formación con todo su equipo.



Libros disponibles

<https://lacuinadegavina.org/llibres/>

Recetas del curso:



Aperitivos y entrantes

Proteinas y Cereales



Postres



Sin gluten, sin lactosa, sin azúcar