

*"El cuerpo constantemente se renueva (regeneración celular)
y se forma así mismo con el material que le damos"*

- Síntesis Culinaria -

- La naturaleza es nuestra mejor indicadora, acompañado por el estudio y escuchando los ritmos de las estaciones discerniremos los nutrientes necesarios.*
- Alimentos de temporada, locales, temperatura...*
- Refinando los sentidos a través de la higiene alimentaria, adquirimos objetivos, perspectivas y criterios más acordes con la naturaleza. De esta manera dejaremos (con nuestro compromiso) una herencia genética más digna. "Otros" cogerán el testigo donde lo dejamos ... - recogeremos lo que sembramos -.*
- Para ello es necesario una predisposición e intencionalidad de buena salud psico-física, buenos motivos y resoluciones acompañados de sentimientos positivos ...*
- Ellos despertaran nuevas dinámicas, capaces de transformarse dejando lastre (adicciones, ideas preconcebidas, prejuicios,...)*
- Conociendo de primera mano - Leyes de compatibilidades, fisiología de los alimentos, metabolismos físicos y energéticos, de manera sencilla, pero disciplinada. Observese a los animales (hasta practican el ayuno).*

! Lograremos vivir en el mundo vital y energético ;

Cursos / Talleres que imparte Carlos Sutil Manga,
cocinero experimentado en diferentes disciplinas nutricionales.
Habiendo obtenido titulación en diferentes escuelas.



INSTITUTO COSMOBIÓTICO

*Si usted desea participar en uno de nuestros
Curso Taller de Nutrición, de sus datos al equipo
que le/a atiende ó inscribese en nuestra lista de
recepción ó llame al 987 261 710.*

Cursos Taller de Nutrición



Una síntesis práctica
culinaria, dietética
nutricional y energética
Restaurante L'union

Telf: 987 261 710 / Fax: 987 213 684
Flórez de Lemos, 3 - 24004 León

www.restaurantelaunion.es
www.lunion.es

Taller / Curso N.º 1

Macro - Bio - Ovo - Lacteo - Vegetariano

Días: Martes y Miércoles (2 días)

Horario: de 20 a 23'30 h. (7 horas)

Materias:

- + Bases culinarias.
- + Creatividad Culinaria.
- + Métodos y tratamientos.
- + Alimentos vivos y energéticos.
- + Compatibilidades
- + Higiene por la nutrición
 - Proteína Vegetal
 - Vitamina B12
 - Ácidos grasos esenciales
- + Germinados (Bio-terapia)
- + Ensaladas variadas de energía fría y caliente.
- + Jugos, cremas y sopas.
- + Hortalizas (diferentes modos de cocción)
- + Cereales diversos (arroz, quinoa, trigos,...)
- + Legumbres
- + Quiches
- + Masas:
 - Pizzas, cocas, empanadas, pasteles salados.
- + Crepes fríos y calientes

PRECIO: _____ €

/// Degustación ///

Taller / Curso N.º 2

Macro - Bio - Ovo - Lacteo - Vegetariano

Días: Lunes, Martes y Miércoles. (3 días)

Horario: de 20 a 23'30 h. (10 ½ horas)

Taller completo de N.º 1, más las siguientes materias:

- + Practica del **SEITÁN** y múltiples alternativas.
- + Jugos Vegetales.
- + Dietas
- + Recetario
- + Metabolismos físicos y energéticos
- + Conocimientos Prácticos.
- + Leyes Naturales
- + Disciplinas (Equilibrio - Salud)
- + Medicinas naturales.
- + Introducción a las propiedades curativas y energéticas de los alimentos

PRECIO: _____ €

/// Degustación ///
