



# **CURSO ALIMENTATE**



**SOLAZ**  
holistic living

[www.solazholisticliving.com](http://www.solazholisticliving.com)



# CURSO ALIMÉNTATE

Aliméntate es un curso creado para que aprendas a alimentar de manera saludable tu cuerpo físico y para que nutras tu mente, tus emociones y tu espíritu.

En este curso veremos dos tipos de alimentación, la primaria y la secundaria.

La alimentación primaria responde a ¿Cómo? y ¿Por qué? comemos de la manera que lo hacemos.

Hace referencia a todas aquellas acciones y movimientos o impulsos que nos hacen comer de una manera específica.

Y la alimentación secundaria responde a ¿Qué? comemos.

Según como son nuestras acciones, movimientos o impulsos elegimos unos alimentos u otros.

De manera que según sean nuestras elecciones nos podemos perjudicar o beneficiar.

Poner conciencia a estas acciones y entender de donde vienen y porque lo hacemos nos ayudará a tomar mejores decisiones y construir buenos hábitos.

En este curso conoceremos las bases para una alimentación saludable y también veremos como mejorar la conexión con nostr@s mism@s, el trabajo, la relaciones y la actividad física para que nos generen energía, vitalidad y felicidad en el día a día.



## ¿QUÉ CONSEGUIRÁS CON ESTE CURSO?

- Aprender a comer sano.
- Equilibrar tu cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.
- Establecer un cambio real en tu alimentación y que se quede para siempre.
- Ganar autoestima y autoconfianza.
- Prevenir enfermedades.
- Comer más natural y más vegetal.
- Mejorar las relaciones en tu vida.
- Reducir el estrés.
- Mejorar el descanso.
- Motivación para hacer ejercicio físico.
- Disfrutar de tu trabajo o encontrar tu pasión.
- Tener más energía durante el día.



## **PRIMERA CLASE**

- Bienvenida
- Presentacion
- Definición de objetivos
  
- Hábitos en casa:
  1. Pongo consciencia a mis hábitos

## **SEGUNDA CLASE**

- Bienvenida
- Analisis de mis hábitos
- Introducción herramienta del plato
- Los vegetales
  
- Hábitos en casa en casa:
  1. Reviso mi despensa
  2. Cocino con vegetales (recetas)



## **TERCERA CLASE**

- Bienvenida
- Herramienta del plato
- Las proteínas
- La hidratación
- Actividad física
  
- Hábitos en casa:
  1. Me muevo
  2. Cocino con legumbres (recetas)
  3. Me hidrato

## **CUARTA CLASE**

- Bienvenida
- Ansiedad, antojos y azúcar
- Herramienta del plato
- Frutas y vegetales dulces
- ¿Mi trabajo me complace?
- Control del estrés
  
- Tareas en casa:
  1. Diario de mis antojos
  2. Preparo dulces saludables (recetas)
  3. Me relajo y descanso (ejercicios y meditación)



## **QUINTA CLASE**

- Bienvenida
- Herramienta del plato
- Carbohidratos
- Grasas
- ¿Cómo la comida afecta en mi vida?
- ¿Disfruto de mis relaciones?
  
- Hábitos en casa:
  1. Como sin distracciones
  2. Cocino con granos integrales (recetas)
  3. Aprecio a mis seres queridos

## **SEXTA CLASE**

- Bienvenida
- ¿Estoy conectad@ conmigo mism@?
- Visualización
- Revisión del apredizaje
- Despedida
  
- Hábitos en casa:
  1. Elimina de tu vida lo que impide ser tu
  2. Me dedico tiempo



## **HORARIO DEL CURSO**

Al ser un curso individualizado adaptamos el horario a tu ritmo de vida.

Las clases son semanales.

## **PRECIO**

El precio del curso es de 150€ por persona.

Existe la opción de poder hacer el curso en pareja, con amig@s o familiares (máximo 3 personas).

Con un descuento del 20% por persona.



## ¿QUÉ INCLUYE?

- TODAS LAS CLASES TIENEN UNA DURACIÓN DE 1 HORA Y LAS HACEMOS DE MANERA PRESENCIAL. Tendremos una primera parte de conocimiento y una segunda parte más participativa en la que veremos como aplicar los conocimientos a nuestra vida diaria.
- CONSULTAS ENTRE CLASES CON RESPUESTA EN MENOS DE 24 HORAS. Todas la dudas que te vayan surgiendo me las puedes preguntar en un horario determinado y te respondo para que puedas continuar con tu proceso de aprendizaje.
- DOCUMENTOS Y EJERCICIOS. Tendrás todo el material que utilizemos a tu disposición. De modo que todo lo que vamos viendo y hablando en cada clase lo puedas aplicar a tu vida, ver tus mejoras y sentir los cambios mientras disfrutas de todo este aprendizaje.
- CURSO 100% INDIVIDUALIZADO. Lo que es bueno para una persona puede ser malo para otra. Es un curso con total flexibilidad para adaptarse a las necesidades de cada uno.



# CURSO ALIMÉNTATE



## ¿CÓMO COMPRARLO?

Para reservar tu plaza y realizar el pago contacta conmigo. Puedes pagar en efectivo, tarjeta o Bizum.

Si te surge cualquier duda o quieres tener más información aquí tienes mis datos de contacto:



605 99 12 88



[solazholisticliving@gmail.com](mailto:solazholisticliving@gmail.com)

# CURSO ALIMÉNTATE



**SOLAZ**  
holistic living

Solaz Holistic Living tiene como misión acompañarte para que te sientas...

Libre creando buenos hábitos.

Independiente adquiriendo nuevos conocimientos para cuidar de ti.

Y comprometido a liderar tu vida con autenticidad.

Con la finalidad de que consigas crear la mejor relación contigo mismo para que te genere la salud, la seguridad y la felicidad que te mereces.

