



# CURSO ORGANÍZATE



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

# ¿A quién va dirigido?



Eres una persona de hábitos saludables, con un estilo de vida sano y quieres seguir una alimentación saludable.

Pero no dispones del tiempo suficiente para cocinar cada día y eso hace que comas sin planificación y que tu alimentación no sea la deseada.

Sabes que es importante comer bien para tener energía y cumplir con tus tareas y objetivos diarios, sentirte con vitalidad y mantenerte con buena salud.

Y quieres organizarte mejor para disfrutar de tu tiempo libre sin tener que invertirlo en la cocina.



**CURSO ORGANÍZATE**



## *¿Cómo te ayuda este curso?*

- Tomar consciencia de lo que necesitas mejorar en tu alimentación.
- Poner en orden tus prioridades.
- Establecer el tiempo necesario para tus tareas diarias.
- Entender como funcionan los alimentos y cómo sacarles el mayor rendimiento.
- Saber combinar los alimentos para tener energía y vitalidad en tu día a día.
- Aprender paso a paso el método del batchcooking.
- Tener herramientas para que seas tú quién organice tu alimentación de manera saludable.



*¿Cómo funciona?*

## **SESIÓN INICIAL 30€\***

- Primero hacemos una sesión inicial con ejercicios prácticos para ver tus hábitos y como podemos ajustarlos y optimizarlos.
- Si sientes que es lo que realmente necesitas, te gusta mi manera de trabajar y estás comprometid@ para aprender nuevos métodos y ponerlos en práctica continuamos con el curso.

### **¿Qué incluye?**

- RUEDA DIETÉTICA
- REGISTRO DE ALIMENTACIÓN
- PLATO DE COMIDA SALUDABLE
- TAREA: REGISTRO DE HÁBITOS SEMANAL (si accedes al curso)

**\*SI ACCEDES AL CURSO SERÁN DESCONTADOS DEL TOTAL**



## *¿Cómo funciona?*

- Una vez hemos visto que necesitas cambiar te enseño como puedes organizarte mejor con ejercicios para tu día a día.
- Te explico las bases más importantes sobre la alimentación de manera sencilla para que las aprendas y las apliques en tus platos.
- Te muestro cómo funciona el método batchcooking para ayudarte a cocinar saludable y ganar más tiempo.
- Y te doy las pautas para que puedas hacerte tus propios menús semanales siguiendo el método batchcooking. De manera que tú sol@ puedas continuar con todo lo que has aprendido.
- El curso también incluye varios menús de ejemplo para que tengas de referencia.



## *¿Cómo funciona?*

# SESIONES

## PRIMERA SESIÓN - ORGANIZACIÓN

- REPASO REGISTRO DE HÁBITOS + RECOMENDACIONES
- MÉTODOS PARA MANEJAR EL TIEMPO
- EJERCICIO PRÁCTICO ¿SOY CONSCIENTE DE MI TIEMPO?
- ESTABLECER PRIORIDADES
- RECOMPENSAS
- TAREAS:
  1. PLANIFICACIÓN PRIORIDADES DURANTE 1 SEMANA
  2. ELIGE TUS RECOMPENSAS
  3. APLICA LAS RECOMENDACIONES

## SEGUNDA SESIÓN - ENTENDIENDO LOS ALIMENTOS

- CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS
- COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS
- MENÚ CON ALIMENTOS COMBINADOS
- TAREA:
  1. PONER EN PRÁCTICA EL MENÚ CON ALIMENTOS COMBINADOS DURANTE 1 SEMANA



## *¿Cómo funciona?*

# SESIONES

## TERCERA SESIÓN - CÓMO FUNCIONA EL BATCHCOOKING

- PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DEL BATCHCOOKING
- ORGANIZAR LA COMPRA
- 2 MENÚS DE BATCHCOOKING
- TAREAS:
  1. COCINAR CON BATCHCOOKING DURANTE 1 SEMANA
  2. ELABORAR UN MENÚ DE BATCHCOOKING SIGUIENDO EL MÉTODO DE PLANIFICACIÓN

## CUARTA SESIÓN - COCINANDO MI BATCHCOOKING

- COCINAMOS JUNTOS EL MENÚ QUE HAS ELABORADO DE BATCHCOOKING



## *¿Cómo funciona?*

### SESIONES

- TODAS LAS SESIONES SON SEMANALES Y TIENEN UNA DURACIÓN DE 60 MINUTOS. LAS HACEMOS PRESENCIAL. Antes de iniciar el plan establecemos un horario entre los dos.
- CONSULTAS ENTRE SESIONES 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 cambio.
- PLAN 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 ORGANÍZATE



## ¿Cómo comprarlo?

### EL PRECIO TOTAL DE ESTE CURSO ES DE 160€

- Primero debes adquirir la sesión inicial por un precio de 30€. Puedes pagar en efectivo, tarjeta o Bizum
- Si en la sesión inicial decides comprar el curso te diré cómo reservar las siguientes sesiones eligiendo el horario que más te convenga y te enviaré la factura del curso para realizar el pago.
- Si necesitas más información contáctame:

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

 605 99 12 88

# CURSO ORGANÍZATE



**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 generar la mejor relación contigo mismo para que tengas la salud, la seguridad y la felicidad que te mereces.

