



CURSO ORGANÍZATE



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

 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.

