



CURSO VEGETATIO



SOLAZ
holistic living

www.solazholisticliving.com

CURSO VEGETATIO

Vegetatio es un curso creado para que aprendas a cocinar de manera más vegetal.

Está pensado para personas que quieren hacer un cambio hacia una alimentación vegetariana de manera consciente y aprendiendo a cubrir todas las necesidades nutritivas del cuerpo poco a poco.

Y también está enfocado para personas que quieren seguir comiendo carne y pescado, pero que también quieren incorporar más vegetales a su alimentación de manera variada y divertida.

A lo largo del curso aprenderás a poner en práctica nuevas recetas de una manera ordenada con el objetivo de que cuando termines tengas el suficiente conocimiento y aprendizaje para alimentarte de manera natural y equilibrada a la vez que rica y sabrosa.



¿QUÉ CONSEGUIRÁS CON ESTE CURSO?

- Aprender a comer sano.
- Cocinar nuevas recetas saludables.
- Conocer las propiedades de los alimentos.
- Conocer los beneficios de una alimentación más vegetal.
- Aprender que funciones tienen los grandes grupos de alimentos.
- Prevenir enfermedades.
- Comer más natural y más vegetal.
- Tener más energía durante el día.
- Seguir un menú semanal variado y saludable.



PRIMERA CLASE

- Bienvenida
- Presentacion
- Batidos y las frutas

SEGUNDA CLASE

- Patés vegetales

TERCERA CLASE

- Micronutrientes - Ensaladas y las vitaminas

CUARTA CLASE

- Cremas y los minerales

QUINTA CLASE

- Macronutrientes - Hamburguesas vegetales y los carbohidratos



SEXTA CLASE

- Platos de cuchara y las proteínas

SEPTIMA CLASE

- Postres y las grasas

OCTAVA CLASE

- Salsas y los sabores

NOVENA CLASE

- Menú vegetariano internacional

DÉCIMA CLASE

- La dieta Mediterránea - Menú semanal



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 200€ por persona.

Se puede pagar entero o en 2 plazos.

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.

No incluye los ingredientes que usamos para las recetas. Antes de cada clase te mandaré un listado para que los compres y lo tengas preparado.

Forma parte de tu compra semanal, ya que los platos que cocinemos serán para ti.



¿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 práctica en la que cocinaremos.
- 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 RECETAS. 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 VEGETATIO



¿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



solazholicliving@gmail.com

CURSO VEGETATIO



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.

