

ALIMENTARSE BIEN, VIVIR MEJOR.

**Objetivos:**

Proporcionar herramientas para que los participantes puedan hacer una elección inteligente de los alimentos, seleccionando aquellos que producen un impacto positivo no sólo en su cuerpo sino también a nivel emocional y mental.

**Contenidos:**

- Menos toxinas y más energía.
- Intoxicación e intoxicación
- El aparato digestivo del ser humano y la alimentación más apropiada.
- Mitos y verdades de la carne.
- Proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales.
- Normas de alimentación biológica.
- La sensorialidad y el placer en la comida.
- El uso de especias.
- Purificación orgánica y alimentación.
- Tips para una alimentación nutritiva, sabrosa y fácil de sostener con el ritmo de vida actual.