INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

Formación Nivel 1 Macrobiótica

Programa del curso:

Día 1:

1.-Iniciación a la macrobiótica
- 1.1.-Qué es la macrobiótica
- 1.2.-Historia
- 1.3.-Los 9 principios de la macrobiótica. George Ohsawa.
- 1.4.-Qué es el Ki
- 1.5.-Principio de Yin y Yang

2.-Condiciones para una buena salud
3.-Fases de la enfermedad
4.-Como montar una cocina saludable
5.-Formas de corte y cocinado: alquimia en la cocina

Prácticas de cocina: Cocina con cereales
Alquimia en la cocina

Día 2:

6.-Alimentación y nutrición. Aspectos importantes para una correcta nutrición.
7.-Como hacer una transición a una alimentación macrobiótica
8-Bioquímica y estudio energético de los alimentos
- 8.1.-Hidratos de carbono
- 8.2.-Proteínas
- 8.3.-Lípidos o grasas
- 8.4.-Minerales y vitaminas
- 8.5.-Alimentos fermentados

Práctica de cocina: Cocina de transición
Elaboración de pickles y fermentos

Día 3:

9.-Aspectos a tener en cuenta cuando elaboramos un menú
10.-Dieta estándar
11.-Constitución y condición
- 11.1.-Qué es la constitución
- 11.2.-Qué es la condición
- 11.3.-Relación entre alimentación, constitución y condición

12.-Energía Yang o masculina
- 12.1.-Característica
- 12.2.-Como nutrir la energía masculina
- 12.3.-Formas de corte y cocción

13.-Energía Yin o femenina.
- 13.1.-Característica
- 13.2.-Como nutrir la energía femenina
- 13.3.-Formas de corte y cocción

14.-Reconciliación entre energía Yin/ Yang

Práctica de cocina:Recetas para nutrir la energía Yang
Recetas para nutrir la energía Yin

Día 4:

15.-Por qué adaptar nuestra alimentación a la estación del año en la que nos encontremos. Introducción a la teoría de las 5 transformaciones.
16.-Cocina de la transformación metal-otoño
- 16.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 16.2.-Formas de corte y cocción específicas
- 16.3.-Como cuidar y nutrir el elemento metal
  - 1.-Funciones del pulmón e i.g
  - 2.-Elemento metal y emociones
  - 3.-Alimentos que dañan elemento
- 16.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 16.5.-Como planificar un menú para otoño

17.-La cocina y los 7 niveles de desarrollo
18.-Los 7 principios
19.-Los 12 teoremas
20.-Los centros energéticos

Practica de cocina: Menú de otoño

Día 5:

21.-Cocina de la transformación agua-invierno
- 21.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 21.2.- Formas cocinado específicas
- 21.3.-Como cuidar y nutrir el elemento agua
  - 1.-Funciones de riñón y vejiga
  - 2.-Elemento agua y emociones
  - 3.-Alimentos que dañan el elemento
  - 4.-Sistema reproductor femenino
- 21.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 21.5.-Como planificar un menú para invierno

Práctica de cocina: Menú de invierno
Elaborar tempeh, seitán y tofu

Día 6:

22.-Cocina de la transformación árbol-primavera
- 22.1.- Que alimentos nutren esta estación
- 22.2.- Formas de cocinado específicas
- 22.3.-Como cuidar y nutrir el elemento árbol
  - 1.-Funciones de hígado
  - 2.-Elemento agua y emociones
  - 3.-Alimentos que dañan el elemento árbol
  - 4.-Astenia primaveral y alergias
- 22.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y
- 22.5.-Como planificar un menú para primavera

23.- Cocina detox

Práctica de cocina: Menú para primavera
Cocina detox

Día 7:

24.-Cocina de la transformación fuego-verano

- 24.1.- Que alimentos nutren esta estación
- 24.2.- Formas de cocinado específicas
- 24.3.-Como cuidar y nutrir el elemento fuego
  - 1.-Funciones de corazón e i.d
  - 2.-Elemento fuego y emociones
  - 3.-Alimentos que dañan el elemento fuego
- 24.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 24.5.-Como planificar un menú para verano

25.-Remedios macrobióticos

Práctica de cocina: Menú para verano
Remedios macrobióticos

Día 8:

26.-Cocina de la transformación tierra-verano tardío
- 26.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 26.2.-Formas de cocinado específicas
- 26.3.-Como cuidar y nutrir el elemento tierra
  - 1.-Funciones de estómago y bazo
  - 2.-Elemento tierra y emociones
  - 3.-Alimentos que lo dañan
- 26.4.- Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 26.5-Como planificar un menú para verano tardío

27.- Alimentación y emociones

Práctica de cocina: Menú de verano tardío

Día 9:

28.-Visión global de las 5 transformaciones de la energía
29- Ki de las 9 estrellas

Práctica de cocina: Menú festivo

Día 10

30.- Diagnostico según constitución y condición

Cierre del curso

Formación avalada por:

IME
INSTITUTO
MACROBIOTICO
ESPAÑA

Importante:
Para la obtención del título de formación macrobiótica nivel 1 será imprescindible la elaboración de un trabajo y una evaluación que se realizará a distancia cuando el alumno valore que ha adquirido los conocimientos