



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

CÓMO CONSEGUIR QUE TUS HIJOS TENGAN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



CURSO ONLINE

www.nishime.org



CURSO ONLINE

CÓMO CONSEGUIR QUE TUS HIJOS TENGAN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Quién lo imparte: Nerea Zorokiain

Dirección y coordinación: Almudena Montero
y Nerea Zorokiain

Precio
105 € iva incluido

Proceso de admisión

No es necesario ninguna formación previa para acceder a este curso. El plazo de matrícula está abierto durante todo el año. El alumno decide cuándo empieza y cuando acaba.

El pago del curso se realizará en su totalidad. Esta formación no dispone de la opción de pago a plazos.

Inscripción

www.nishime.org/formacion-online
+34 848 41 11 06 | info@nishime.org

Cancelación

Una vez realizado el pago y haber accedido a la escuela, no será posible el reembolso del importe del curso.



© Todos los derechos reservados.



BIENVENIDO/A AL
INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

Bienvenida/a al INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME

En Nishime amamos lo que hacemos y por eso, queremos que te sientas como en casa.

Todo tipo de aprendizaje requiere de una toma de decisión, de constancia, de comprensión y mucha práctica.

Nosotras acogemos cada una de estas fases y les ponemos los ingredientes adecuados para que cada persona que llega a Nishime, consiga herramientas para alcanzar sus propósitos.

Sí, cada persona es diferente y tiene unas necesidades particulares, nosotras lo sabemos. Por eso nuestro método de aprendizaje se adapta a cada persona.

De esta forma ofrecemos formación tanto presencial como online: Formación anual en macrobiótica, cursos intensivos y cursos monográficos.

Así, tanto las personas que están dando sus primeros pasos en la práctica de la macrobiótica, como las que quieren seguir formándose pueden encontrar su lugar de aprendizaje en Nishime.

Macrobiótica, significa "Gran vida", y ese es el objetivo que muchas personas queremos alcanzar. Tener una vida plena, sentirte satisfecho, con energía, dirección y alegría.

Esto es lo que ofrece la práctica de la macrobiótica, herramientas para conseguirlo, basadas en el autoconocimiento, en las energías de los alimentos y la relación armónica con el resto de seres y el entorno.

**Conseguir el estilo de vida que deseas
es sencillo si sabes como hacerlo.**

**Aquí te damos las herramientas
y te acompañamos**

¡Ahora es el momento!





CURSO ONLINE

**CÓMO CONSEGUIR
QUE TUS HIJOS TENGAN
UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA**

¿Qué vas aprender?

- › Qué alimentos son los más adecuados en las diferentes etapas del crecimiento
- › Alimentación en la lactancia y hasta el primer año
- › Alimentación del primer año hasta los doce años, paso a paso
- › Alimentación para adolescentes
- › Cómo elaborar menús para cada etapa
- › Muchos recursos diferentes de recetas equilibradas deliciosas para cada etapa
- › Mis mejores trucos para conseguir que tus hijos tengan una alimentación equilibrada
- › Qué desayunar, comer entre horas, comidas y cenas
- › Cómo superar las dificultades
- › Cómo preparar un cumpleaños con recetas saludables y seductoras

¿A quién está dirigido este curso?

- › Dirigido a personas que quieran adquirir conocimientos y claves para una alimentación infantil equilibrada.
- › Que quieran aprender nuevos recursos en la cocina y disfrutar mientras cocinan sus propios alimentos.
- › Profesionales que quieran obtener nuevos conocimientos sobre alimentación infantil.



Profesora Curso Online



Nerea Zorokiain Garín

Soy Nerea cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime. Me he formado en el Instituto Macrobiótico de España.

Mi inquietud por la alimentación viene de muy joven. Desde niña he visto a mi abuela como le daba gran valor, y nos cocinaba a cada una lo que necesitábamos en ese momento. Ahora siento como le he cogido el relevo y además de nutrir a mi familia, tengo la misión de compartir esta pasión con las personas de mi entorno y con quien así lo desee.

Mi inquietud por conocer y crecer como persona, me ha hecho indagar en muchos campos diferentes relacionados con la salud, la ecología, la cocina, el diseño, la fotografía y la escritura.

Doy clases en la Universidad pública de Navarra, participo en un programa semanal en EITB, soy profesora en el Instituto Macrobiótico de España, en el Instituto Macrobiótico de Portugal, doy conferencias, charlas, participo en ferias ecológicas a nivel nacional e internacional.

Soy madre de tres hijas maravillosas que me hacen aprender y superarme cada día. Llevo una vida muy activa, que me llena de satisfacciones. Pero todo esto no sería posible si mis hábitos no fueran saludables y centrados en mis necesidades.

La práctica de la macrobiótica, la meditación y el contacto con la naturaleza para mi son esenciales.

Mis ganas de investigar, me llevaron a introducirme en el mundo de la fermentación. He publicado mi primer libro *Fermentación*, crea recetas saludables, sencillas y transformadoras.

Mi deseo es llegar cada vez a más personas y compartir todo lo que aprendo con el objetivo de lanzar un mensaje alto y claro: *Un mundo mejor es posible* y voy a hacer todo lo que esté en mis manos para que esto sea así.

Cómo lo hacemos

Esta formación está pensada para que el aprendizaje lo puedas hacer a tu ritmo y en el lugar que desees. Sólo necesitas una conexión a internet.

En este curso encontrarás Video-recetas y un e-book en PDF con todas la parte teórica y rectas del curso.

Puedes acceder a la escuela online Nishime el día y a la hora que quieras. Una vez lo hayas completado puedes seguir viendo las clases dentro de la escuela ya que el acceso no caduca en el tiempo.

Tu marcas el ritmo al que realizas el curso. No existe una fecha concreta en la que debas acabarlo.

Para resolver las dudas puedes hacerlo en el foro del curso que encontrarás dentro de la escuela. En el que también participan el resto de alumnos del mismo curso.

De este modo, el aprendizaje y la experiencia es compartida y mucho más enriquecedora.

Todo el contenido se imparte a través de:

- › Clases teóricas: Video-clases
- › Clases prácticas de cocina: Video-recetas
- › Ejercicios prácticos: Video-clases
- › E-book con todo el contenido del curso

Programa

1 LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN DE CALIDAD •

- › Pautas para una alimentación equilibrada
- › Los nutrientes

2 ALIMENTACIÓN DE LA LACTANCIA HASTA EL PRIMER AÑO •

- › Alimentación en la lactancia
- › Cuándo comenzar el destete
- › Introducción de los primeros alimentos
- › Alimentación hasta el primer año
- › Equilibrio en los menús y como modificarlos
- › Menús semanales

3 ALIMENTACIÓN DEL PRIMER AÑO HASTA LOS DOS AÑOS Y MEDIO •

- › Introducción de el resto de alimentos
- › Alimentos hasta los dos años y medio
- › Equilibrio en los menús y cómo modificarlos
- › Menús semanales

4 ALIMENTACIÓN DE LOS DOS AÑOS Y MEDIO HASTA LOS DOCE AÑOS •

- › Alimentación y crecimiento hasta los doce años
- › Cómo enfrentarnos al entorno escolar y alternativas saludables
- › Equilibrio en los menús y cómo modificarlos
- › Menús semanales
- › Cómo preparar un cumpleaños sano y sin azúcar

5 ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA •

- › Alimentación y adolescencia hasta los 18 años
- › El entorno social
- › Equilibrio en los menús y cómo modificarlos
- › Menús semanales
- › Qué y cómo preparar recetas para seducir



OFERTA FORMATIVA

DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME

Cursos online

Curso de repostería con Marco Fonseca
Curso cómo conseguir que tus hijos tengan una alimentación equilibrada
Curso cómo regular tu peso de forma natural
Curso iniciación a la macrobiótica
Curso cocina macrobiótica y vegana gourmet
Curso postres de navidad

Formación online

Formación Macrobiótica nivel 1
Formación Macrobiótica nivel 2
Formación en Fermentación

Formación presencial

Formación Macrobiótica nivel 1
Formación Macrobiótica nivel 2
Formación Macrobiótica nivel 3
Formación en Fermentación

Cursos monográficos presenciales

Amplia oferta cada trimestre

Ronda Obispo Barbazán, 6
31001 Pamplona-Iruña
[Navarra]

☎ +34 848 41 11 06
☎ +34 654 818 368
✉ info@nishime.org

📘 Nishime Instituto Macrobiótico
📷 Nishimemacro
📺 Nishime Instituto Macrobiótico

www.nishime.org



INSTITUTO MACROBIOTICO
NISHIME

•