



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

REGULA TU PESO DE FORMA NATURAL



CURSO ONLINE

www.nishime.org



CURSO ONLINE

REGULA TU PESO DE FORMA NATURAL

En este curso vas aprender a regular tu peso de forma natural, sin dietas milagro.

Quién lo imparte: Almudena Montero

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 energía 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!





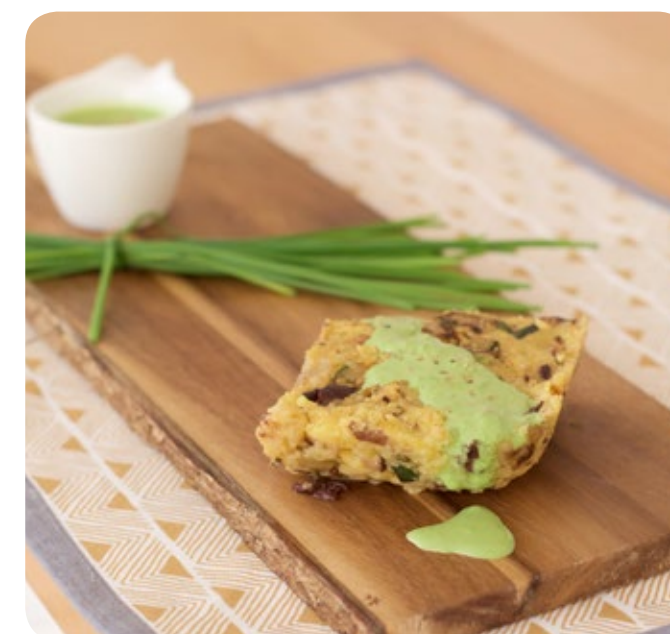
CURSO ONLINE
**REGULA TU PESO
DE FORMA NATURAL**

¿Qué vas aprender?

- › Por dónde comenzar si mi objetivo es bajar peso
- › Posibles causas del sobrepeso
- › Cómo depurar tu cuerpo
- › Cómo conseguir tus objetivos de forma duradera. Y cómo hacer un plan de acción a largo plazo
- › Qué alimentos son los más adecuados y cómo combinarlos
- › Recetas variadas para desayunar, entre horas, comidas y cenas
- › Cómo superar las dificultades en el proceso de pérdida de peso
- › Recetas que te ayuden a alcanzar tus objetivos
- › Cómo elaborar menús semanales

¿A quién está dirigido este curso?

- › Dirigido a personas que quieran tener hábitos saludables de forma duradera.
- › Que quieran aprender nuevos recursos en la cocina y disfrutar mientras cocinan sus propios alimentos.
- › Personas que quieran mantener su peso equilibrado de forma duradera..
- › Profesionales que quieran obtener una nueva visión o ampliar conocimientos sobre la pérdida de peso.



Profesora Curso Online



Almudena Montero

Soy Almudena cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime. A los 19 años cambié mi alimentación, dejé de comer carne y pescado, y ahí comenzó la búsqueda de una alimentación coherente y saludable.

He experimentado con muchos tipos de alimentación hasta que encontré la macrobiótica y me fascinó. Fué como si esa inquietud de búsqueda continuara encontrara por fin respuestas.

Estaba convencida de que me alimentaba bien, pero no tenía en cuenta la energía de los alimentos, y cuales eran mis necesidades individuales.

Para mi la práctica de la macrobiótica fué una auténtica transformación ya que comencé a sentir mucha más energía, mi mente estaba mucho más lúcida, mis emociones más estables.

Me ha ayudado a conocerme más, y a tener herramientas para nutrir cada día mi naturaleza y vivir lo mejor de mi.

Me he formado como Consultora macrobiótica en el Instituto macrobiótico de España, como Naturópata, Acupuntora y Master en Homeopatía en Cenac. Terapia Breve Estratégica en la escuela de Giorgio Nardone, Practitioner en Pnl en CPI.

Cada persona tiene una naturaleza única y un propósito vital. Descubirlo y remar en esta dirección hace que este viaje sea realmente alucinante, sorprendente y gratificante. Mis pasiones, acompañar a las personas que así lo deseen en este viaje maravilloso. Crear en la cocina esa alquimia necesaria entre placer, equilibrio y coherencia que la conviertan en una herramienta de auto-balance diario.

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

MÓDULO 1 DEFINIENDO TU OBJETIVO

1 INTRODUCCIÓN •

2 POSIBLES CAUSAS DEL SOBREPESO •

- › Físicas o fisiológicas
- › Mente
- › Emociones

3 POR QUÉ COMEMOS •

4 MARCANDO MIS OBJETIVOS •

MÓDULO 2 CÓMO DEPURAR MI CUERPO

5 COMER ATENTOS: CLAVES PARA UN CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DURADERO •

6 CÓMO DEPURAR MI CUERPO •

- › Pautas para realizar un dieta depurativa
- › Alimentos depurativos
- › Recetas depurativas
- › Menú depurativo

Prácticas de cocina
Vídeo-recetas cocina
depurativa

MÓDULO 3 DESAYUNOS Y ENTRE HORAS

7 LOS NUTRIENTES: CUALES SON LOS NUTRIENTES PRINCIPALES Y EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRARLOS •

8 DESAYUNOS •

9 ENTRE HORAS •

Prácticas de cocina
Vídeo-recetas desayunos
y entre horas

MÓDULO 4 COMIDAS Y CENAS

10 PLAN DE ACCIÓN A LARGO PLAZO: CLAVES PARA CONSEGUIR MANTENER UN PESO SALUDABLE •

11 FORMAS DE COCINADO •

12 COMIDAS •

13 CENAS •

14 PROPUESTA DE MENÚ SEMANAL •

Prácticas de cocina
Vídeo-recetas de comidas
y cenas

MÓDULO 5 CÓMO SUPERAR LAS DIFICULTADES

15 CÓMO SUPERAR LAS DIFICULTADES •

- › Fuerza de voluntad
- › Antojos
- › Alimentación y emociones
- › Cómo conseguir comer atentos
- › Otros hábitos que nos pueden ayudar a conseguir nuestro objetivos
- › Recetas para superar las dificultades

Prácticas de cocina
5 Vídeo-recetas para superar
las dificultades



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

•