



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

•

MACROBIÓTICA NIVEL 1



FORMACIÓN ONLINE

FORMACIÓN ONLINE

MACROBIÓTICA NIVEL 1

Formación avalada por el Instituto
Macrobiótico de España



Este curso está organizado en 17 módulos. Cada uno de ellos contiene:

- Vídeo-clase teórica
- Apuntes en pdf
- Vídeo-recetas
- Ejercicios prácticos para que puedas practicar en casa y asimilar los conocimientos

Para que puedas acceder de un módulo al siguiente es necesario que hayas completado todas las lecciones.

Las clases las podrás ver en nuestra escuela online a la hora y el día que quieras. El acceso no caduca en el tiempo. Por lo que una vez que ha acabado el curso podrás seguir teniendo acceso a todas las clases.



© Todos los derechos reservados.

MÓDULO 1

INICIACIÓN A LA MACROBIÓTICA

- 1.-Iniciación a la macrobiótica
 - 1.1.-Qué es la macrobiótica
 - 1.2.-Historia
 - 1.3.-Los 9 principios de la macrobióticaGeorge Ohsawa
 - 1.4.-Que es el Ki
 - 1.5.-Principio de Yin y Yang
- 2.-Condiciones para una buena salud
 - 3.-Fases de la enfermedad

Prácticas de cocina: Cocina con cereales

MÓDULO 2

- 4.-Como montar una cocina saludable
- 5.-Formas de corte y cocinado: alquimia en la cocina

Prácticas de cocina: Formas de corte y cocción

MÓDULO 3

- 6.-Alimentación y nutrición. Aspectos importantes para una correcta nutrición
- 7.-Como hacer una transición a una alimentación macrobiótica

Prácticas de cocina: Recetas para hacer una transición a una alimentación macrobiótica

- Recetas de alimentos ricos en calcio

MÓDULO 4

BIOQUÍMICA DE LOS ALIMENTOS Y ESTUDIO ENERGÉTICO

- 8.1.-Hidratos de carbono
- 8.2.-Proteínas
- 8.3.-Lípidos o grasas
- 8.4.-Minerales y vitaminas

Prácticas de cocina: Cocina con algas



MÓDULO 5

ALIMENTOS FERMENTADOS

Prácticas de cocina: Elaboración de pickles y chucrut

- Elaboración de tofu, seitán y tempeh

MÓDULO 6

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 Yin o femenina

12.1.-Característica

12.2.-Como nutrir la energía femenina

12.3.-Formas de corte y cocción

Prácticas de cocina:

Nutrir la energía Yin

MÓDULO 7

13.-Energía Yang o masculina

13.1.-Característica

13.2.-Como nutrir la energía masculina

13.3.-Formas de corte y cocción

14.-Reconciliación entre energía Yin/Yang

Prácticas de cocina: Recetas para nutrir la energía Yang

MÓDULO 8

15.-La cocina y los 7 niveles de desarrollo

16.-Los 7 principios

17.-Los 12 teoremas

18.-Los centros energéticos

19.-Meridianos y do-in

MÓDULO 9

20.-Por qué adaptar nuestra alimentación a la estación del año en la que nos encontremos.

21.-Introducción a la teoría de las 5 transformaciones

22.-Cocina de la transformación metal-otoño

22.1.-Que alimentos nutren esta estación

22.2.-Formas de corte y cocción específicas

22.3.-Como cuidar y nutrir el elemento metal

1. Funciones del pulmón e intestino grueso

2. Elemento metal emociones

3. Alimentos que dañan elemento

4. Estudio de las heces

22.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas

22.5.- Como planificar un menú para otoño

Prácticas de cocina: Menú otoño

MÓDULO 10

23.-Cocina de la transformación agua-invierno

23.1.-Que alimentos nutren esta estación

23.2.-Formas cocinado específicas

23.3.-Como cuidar y nutrir el elemento agua

1. Funciones de riñón y vejiga

2. Elemento agua y emociones

3. Alimentos que dañan el elemento

23.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas

23.5.-Como planificar un menú para invierno

Prácticas de cocina:

Menú de invierno

MÓDULO 11

24.-Cocina de la transformación árbol-primavera

24.1.- Que alimentos nutren esta estación

24.2.- Formas de cocinado específicas

24.3.-Como cuidar y nutrir el elemento árbol

1. Funciones de riñón y vejiga
2. Elemento agua y emociones
3. Alimentos que dañan el elemento agua
4. Astenia primaveral y alergias

24.4.- Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas

24.5.-Como planificar un menú para invierno

Prácticas de cocina:

Menú de primavera

MÓDULO 12

25.-COCINA DEPURATIVA

Prácticas de cocina:

Recetas depurativas

MÓDULO 13

26.-Cocina de la transformación fuego-verano

26.1.- Que alimentos nutren esta estación

26.2.- Formas de cocinado específicas

26.3.-Como cuidar y nutrir el elemento árbol

1. Funciones de corazón estómago e intestino delgado
2. Elemento fuego y emociones
3. Alimentos que dañan el elemento fuego
4. Microbiota intestinal

26.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas

26.5.-Como planificar un menú para verano

Prácticas de cocina:

Menú de verano

MÓDULO 14

27.-Cocina de la transformación tierra-verano tardío

27.1.- Que alimentos nutren esta estación

27.2.- Formas de cocinado específicas

27.3.-Como cuidar y nutrir el elemento tierra

1. Funciones de estómago, bazo y páncreas
2. Elemento tierra y emociones
3. Alimentos que lo dañan

27.4.- Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas

27.5.-Como planificar un menú para verano tardío

Prácticas de cocina:

Menú de verano tardío

MÓDULO 15

28.-Remedios macrobióticos

Prácticas de cocina: Remedios macrobióticos

MÓDULO 16

29.-Alimentación y emociones

Prácticas de cocina: Cocina para equilibrar las emociones

MÓDULO 17

30.-Visión global de las 5 transformaciones de la energía

31.-Diagnóstico

Prácticas de cocina: Cocina festiva



OFERTA FORMATIVA DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME



Títulos avalados por el Instituto
Macrobiótico de España




Formación presencial

Formación online

Cursos Monográficos
presenciales y online

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

 +34 848 41 11 06
 info@nishime.org
Skype: nishime

 facebook.com/nishime
 twitter.com/nishime
 instagram.com/nishime

www.nishime.org



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

