



MACROBIÓTICA Y SALUD DE LA MUJER EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE SU VIDA

El bienestar femenino a través de la nutrición incluye integrar la alimentación adecuada a nuestro momento personal con ser conscientes de la influencia de los propios pensamientos y creencias en nuestro estado de salud. La manera en que comemos, pensamos y actuamos influye directamente en cómo son nuestras menstruaciones, fertilidad/creatividad, menopausia y nuestra salud integral.

Una buena salud física y mental ayuda a crear la vida que queremos, por tanto, cuidar el estilo de vida, elegir las energías que nos nutren, cocinar para una misma y para las personas que estimamos es un acto que nos otorga poder interior y expande nuestra capacidad de Amar.

Proponemos un curso teórico-práctico donde abordaremos las diferentes etapas principales de la vida de la mujer desde la menarquía o primera menstruación hasta la menopausia, potenciando el auto-conocimiento y la elevación de la consciencia. Veremos cómo adaptar la alimentación a diferentes constituciones, circunstancias y cómo tratar los problemas femeninos más comunes a través de la dieta.

Material didáctico:

Temario teórico con 3 dossiers con 22 lecciones:

- La mujer cíclica
- La mujer madura.
- Remedios para la mujer con plantas y alimentos. Estilo de vida saludable.

También 1 masterclass de más de 1 hora en vídeo.

Recetario con más de 30 recetas y menús para diferentes condiciones de la mujer, con alimentos de origen vegetal.

♥ Agnès
Pérez
ca l'Agnès
escuela macrobiótica

MACROBIÓTICA Y SALUD DE LA MUJER EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE SU VIDA

Programa:

1- Los ciclos de la mujer, un don de la naturaleza.

La etapa menstrual: desarrollar nuestro potencial durante cada una de las fases del ciclo.

Sanación energética: chakras y tsubos más importantes. Moxibustión. SPM (Síndrome premenstrual).

Desarreglos menstruales.

Cómo mantener sano el aparato reproductor.

Nutrición para la mujer: Cómo influye la alimentación en la menstruación y en la vitalidad sexual.

2- La mujer creativa y fértil.

Maternidad biológica: embarazo, problemas de fertilidad.

Maternidad Universal. Dar luz a proyectos personales.

Dolencias del aparato reproductor femenino: ovarios poli-quísticos, miomas, endometriosis, ETT.

3- La mujer sabia y realizada en la etapa de la menopausia:

La salud en la etapa de la menopausia. Cómo tratar naturalmente los síntomas principales de la menopausia: Aspectos psicológicos, cambios de humor, sofocos y escalofríos, osteoporosis y artrosis.

Cocina específica para la mujer: Diseño de menús equilibrados en función de necesidades particulares.

Metodología:

El curso incluye una conexión individual con Agnès Pérez por videoconferencia para un asesoramiento y orientación de la alimentación específica en la etapa personal en la que te encuentras.

Tendrás acceso a los dossieres teóricos, a la masterclass en vídeo de más de 1 hora y al recetario una vez realizada tu inscripción a través de la web www.agnesperezmacrobiotica.com

Tutoría por correo electrónico para la resolución de dudas.

Inscripción: hola@agnesperezmacrobiotica.com

Whatsapp: 638 893 371

♥ Agnès
Pérez
ca l'Agnès
escuela macrobiótica