



Diplomado de Nutrición basado en Plantas

PATY McDONALD Y
RODRIGO AMEZQUITA

TE INVITAMOS A UNIRTE AL ESTILO DE VIDA
SALUDABLE





Diplomado de Nutrición basado en Plantas

PATY McDONALD Y
RODRIGO AMEZQUITA

En este diplomado, *Nutrición Basada en Plantas*, abordaremos de forma sencilla las principales temáticas de importancia que están involucradas para llevar la nutrición saludable a un nivel más óptimo.

Además de la nutrición a través del alimento, nos centraremos también en distintas prácticas y hábitos desde una visión higienista, los cuales son esenciales para lograr una **salud perfecta**.

Este diplomado incluye una parte práctica, que consistirá en talleres de cocina basada en plantas, aprenderás distintas maneras en que puedes preparar tus comidas a partir de **productos de origen vegetal**.

El total de duración del diplomado es de **60 horas**, de las cuales, 40 horas serán de manera práctica en los talleres.

Al participar en este diplomado, tendrás incluidas dos sesiones privadas con **Rodrigo Amézquita** (una al inicio del diplomado y otra al finalizar). Queremos ayudarte a **diseñar un programa de alimentación y sistema de vida especializado para ti**, de esta manera ir poniendo en práctica tus nuevos conocimientos.

Y como **no estarás solo en este proceso**, al unirse al diplomado pertenecerás al grupo de WhatsApp de soporte: Manténnos en contacto, compartir lecturas, hacer preguntas y compartir información de valor para ti.



CLASES DEL DIPLOMADO

Módulo 1:

HIGIENISMO Y SU VISIÓN DE LA SALUD

En este primer módulo estudiaremos el sistema de vida que nos propone el **higienismo** como una propuesta para mantener ó recuperar la salud, hablaremos también sobre su visión acerca de la enfermedad y la mejor forma de atenderla desde una **vida orientada a lo natural**.



Módulo 2:

LAS PRÁCTICAS DE LA SALUD 1

Analizaremos distintas prácticas y elementos que se toman como esenciales en el **higienismo**: La importancia del **agua y aire puro**, practicar **ejercicio** físico, la **relajación** y respetar el **descanso**.

Taller de cocina:
Cocina viva y cruda

Incluye:

Kit: Recetario y material para cocinar
Prueba de alimentos





Módulo 3:

LAS PRÁCTICAS DE LA SALUD 2

Continuaremos con el análisis de las prácticas y elementos esenciales del **higienismo**: Aprovechamiento del **sol**, así como hablaremos de los **hábitos saludables** mentales, emocionales y energéticos.



Módulo 4:

NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS

Abordaremos en este módulo con una orientación integrativa los **principios** de la nutrición basada en plantas, la cual te permita **crear un sistema de alimentación** respetando las **creencias** y preferencias de cada persona.



Módulo 5:

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

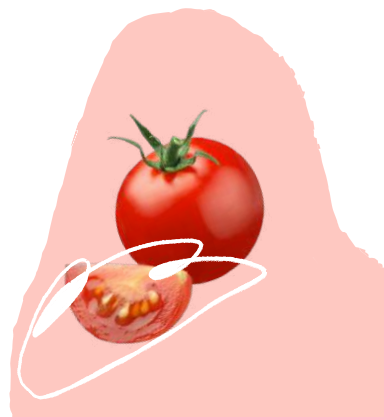
En este módulo abordaremos uno de los temas más fascinantes del higienismo y la trofología: la **selección, combinación y preparación de alimentos** que nos permita entender la respuesta interna dentro de nuestros cuerpos, partiendo de ello podremos aprender a **preparar platos** mucho más sencillos y de más fácil digestión.



Módulo 6:

SISTEMA DIGESTIVO Y LIMPIEZA INTESTINAL

Daremos una introducción a las partes principales del **sistema digestivo**, su función y su correspondiente proceso de **limpieza**.





Módulo 7:

HIGADO Y LIMPIEZA HEPÁTICA

Daremos una introducción al **hígado**, su función y su correspondiente proceso de **limpieza**.



Módulo 8:

SISTEMA LINFÁTICO Y PARÁSITOS

Daremos una introducción al **sistema linfático**, el cual incluye el delicado tema de los **parásitos** y cerraremos el tema hablando de sus correspondientes procesos de **limpieza**.





Módulo 9:

RIÑONES, PULMONES Y PIEL

Daremos una introducción al **riñón**, **pulmones** y **piel**, sus funciones y sus procesos de **limpieza**.



Módulo 10

AYUNO INTERMITENTE Y OTRAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Conoceremos los principios del **ayuno intermitente**, sus distintas formas de aplicarlo y los principales **beneficios** a la salud.

TE INVITAMOS A UNIRTE AL ESTILO DE VIDA



SALUDABLE

