

❁ CASAS CON PRISAS COCINA AL CHUP-CHUP

❁ ¿QUÉ VAS A OBTENER EN ESTE TALLER?

- Comprenderás cómo el cuerpo expresa sus carencias nutricionales y energéticas a través de señales físicas y emocionales.
- Aprenderás a identificar desde qué energía estás alimentándote: ¿desde el estrés, la ansiedad o la calma?
- Descubrirás cómo regular el cortisol y el sistema nervioso a través de recursos prácticos y alimentación consciente.
- Tendrás herramientas para reconectar con tu cuerpo como guía y empezar a cuidarlo desde el presente.






🎯 OBJETIVOS DEL TALLER:

- Despertar la consciencia sobre el impacto del ritmo de vida actual en la nutrición y la salud global.
- Comprender cómo se manifiestan las necesidades del cuerpo en diferentes planos: físico, energético y emocional.
- Aprender a observar el cuerpo como un sistema inteligente que nos informa constantemente de lo que necesita.
- Ofrecer recursos teóricos para gestionar la ansiedad y regular el impacto del estrés crónico a través de una mirada integrativa.

📖 METODOLOGÍA:

Taller 100% teórico, dinámico y vivencial, con explicaciones claras, ejemplos cotidianos y un enfoque integrador entre nutrición bioquímica, energía vital y autoconocimiento. No se cocina, pero se “alimenta” la consciencia.

 CONTENIDO DEL TALLER:

-  Casas y familias con prisas: cómo afecta el ritmo al cuerpo y a la nutrición.
-  ¿De qué se alimenta el estrés? Cortisol, ansiedad y carencias invisibles.
-  Los 3 niveles de nutrición: BIOQUIMICO, ENERGÉTICO Y EMOCIONAL.
-  Qué elegir cuando el cuerpo pide “algo” y no sabemos qué.
-  Claves para una alimentación consciente que regule y sostenga.

 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas que quieren mejorar su bienestar de forma consciente, sin fórmulas mágicas ni dietas restrictivas. Ideal para quienes buscan entender mejor su cuerpo, regular el estrés desde la raíz y crear una relación más armónica con la comida y consigo mismas. También útil para terapeutas y profesionales de la salud natural.

Modalidad: online

Duración. 3 horas

PROXIMAS FECHAS:

- 13 DE JUNIO 2025 de 18h a 21h
- 21 DE JULIO 2025 de 10h a 13h
- 20 DE OCTUBRE 2025 de 10 a 13h
- 13 DE DICIEMBRE 2025 de 10h a 13h

Precio: 35€

