

CONTENIDO “Sabores sin Culpa” CURSO ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN

- Introducción al curso con kinesióloga Ledda Pérez

MÓDULO 2: Sesiones en vivo grabadas con Paula

-Sesión 1: Fundamentos de la Alimentación Antiinflamatoria.

-Sesión 2: Introducción al batch cooking.

-Sesión 3: Reemplazo de ingredientes y Alimentos.

-Sesión 4: Preguntas y respuestas.

MÓDULO 3: Sesiones en vivo grabadas con especialistas de la salud y Paula

-SESIÓN 1 CON PAULINA CONTIN - BIONEUROEMOCIÓN

-SESIÓN 2 CATALINA VESPA: NUTRICIONISTA

-SESIÓN 3 - DRA LEISLY VIDAL NUTRIÓLOGA

-SESIÓN 4 CON LEDDA PEREZ / KINESIÓLOGA

MÓDULO 4: Sesiones en vivo Grabadas Batch Cooking con Paula

-Sesión 1(Teórica): Batch Cooking

-Sesión 2 (Práctica) Batch Cooking: Cocina de Minuta clase 1

-Sesión 3: Batch Cooking

-Sesión 4: Preguntas y Respuestas| Fin de las sesiones

MÓDULO 5: Recetas Antiinflamatorias (Bases y Líquidos)

-29 video recetas bases y líquidos antiinflamatorios

MÓDULO 6:Recetas Antiinflamatorias (Entradas)

-45 video recetas de platos de entrada antiinflamatorios.

MÓDULO 7: Recetas Antiinflamatorias (Postres, pastelerías y panadería)

-39 video recetas variadas entre postres, pastelería y panadería antiinflamatorias.

MÓDULO 8: Recetas Antiinflamatorias (Platos principales)

-19 video recetas de platos principales antiinflamatorios.

MÓDULO 9: Recetas Antiinflamatorias (Pastelería y Panadería dedicadas)

-36 video recetas de panadería y pastelería dedicadas antiinflamatorias.

MÓDULO 10: Recetas Antiinflamatorias para Compartir con amigos y familia.

-15 video recetas antiinflamatorias para compartir.

MÓDULO 11: Bonus primera edición del curso

-Bonus 1: Alimentos Esenciales, Los SI y NO, Datos de Proveedores y Clasificación de las harinas

-Bonus 2: Alimentos Esenciales, Los SI y NO, Datos de Proveedores y Clasificación de las harinas

-Bonus 3: Alimentos Esenciales, Los SI y NO, Datos de Proveedores y Clasificación de las harinas

-Bonus 4: Minuta Antiinflamatoria

MÓDULO 12: Bonus segunda edición del curso

-Bonus 1: Servicios y Proveedores

-Bonus 2: Alimentos Recomendados

-Bonus 3: Alimentos No Sugeridos

-Bonus 4: Reemplazo de Ingredientes

-Bonus 5: Menú para Días con Poco Tiempo

-Bonus 5: RECETARIO PARA COMPARTIR

-Bonus 5: RECETARIO PRINCIPALES

MÓDULO 13: Bonus tercera edición del curso

-Bonus 1: Planificador De Metas

-Bonus 2: Utensilios Básicos

-Bonus 3: Planificador Semanal

-Bonus 4: Reemplazo de Ingredientes

-Bonus 5: RECETARIO PASTELERÍA Y PANADERÍA

-Bonus 5: RECETARIO PARA COMPARTIR

-Bonus 5: RECETARIO PRINCIPALES

MÓDULO 13: Ebook Primera edición

-Bonus 1: Ebook recetas Antiinflamatorias