



## **Curso alimentación anti-cáncer: 3 meses que cambiarán tu vida PROGRAMA (enero a marzo 2020):**

### **Talleres de cocina práctica:**

**Sábado 11 enero:** Cocinar un menú equilibrado anti-cáncer

**Sábado 25 enero:** Energía estable sin engordar: cocinar con cereales integrales

**Sábado 15 febrero:** Reducir carne y lácteos: cocinar con proteínas vegetales

**Sábado 29 febrero:** Cocinar con verduras: tus aliadas anti-cáncer

**Sábado 14 marzo:** Cocinar para limpiar el hígado: depúrate sin debilitarte

**Sábado 28 marzo:** Desayunos y meriendas anti-cáncer

**Cada sesión de cocina práctica terminará con la comida-degustación de lo que hayamos cocinado.**

### **Sesiones teóricas:**

**Sábado 11 enero:** MENÚS EQUILIBRADOS.

- En qué consiste un menú equilibrado y por qué funciona.
- Cómo organizarte para comer sano.
- Ejemplo de un menú semanal.

**Sábado 25 enero:** CEREALES INTEGRALES y VERDURAS: LAS BASES DE TU SALUD.

- Por qué estas dos familias de alimentos son claves para tu equilibrio.
- Cómo avanzar hacia una alimentación no sólo más saludable, sino también más consciente y sostenible: el mundo vegetal como opción más sensata y responsable.

**Sábado 15 febrero:** LA CUESTIÓN DE LA CARNE y LA LECHE.

- Por qué las proteínas animales favorecen el cáncer y el envejecimiento.
- Ventajas de las proteínas vegetales y cómo incorporarlas a tu alimentación.

**Sábado 29 febrero:** VERDURAS ANTI-CÁNCER.

- Qué verduras son las mejores para prevenir y combatir el cáncer.
- Cómo cocinarlas y condimentarlas.

**Sábado 14 marzo:** DEPURACIÓN PRIMAVERAL: LIMPIA TU CUERPO POR DENTRO.

- El hígado: órgano clave anti-envejecimiento.
- Cómo cuidar tu hígado y depurarlo.

**Sábado 28 marzo:** ADICCIONES Y ANTOJOS.

- ¿Por qué te cuesta tanto cambiar tu forma de comer?
- ¿Qué hacer para cambiar tus malos hábitos?

### **PROPUESTA:**

- Aprender a alimentarte para mantener la salud y prevenir el cáncer.
- Sumergirte en la cocina práctica de la mano de Rosa Tugores, experta profesora y consultora con más de 20 años de trayectoria.

### **ESTRUCTURA DEL CURSO: 6 talleres repartidos en 3 meses**

### **HORARIO DE LOS TALLERES:**

**9 a 11h** Teoría

**11 a 14h** Cocina práctica

**14 a 15h** Comida

### **DÓNDE:**

-Las sesiones se darán en la Escuela de cocina Rosa Tugores en la calle Francisco Suau, nº 3, 1º A de Palma de Mallorca (Islas Baleares-España)

### **QUÉ HAY QUE TRAER:**

- Material para tomar apuntes: papel y bolígrafo o lápiz.
- Delantal y trapo para las sesiones de cocina práctica.
- Ropa y calzado cómodos.
- No está permitido grabar las clases con ningún dispositivo.**

### **MATERIAL:**

- Cada alumn@ recibirá un recetario completo, incluido en el precio.
- Si así lo desea, podrá comprar el manual teórico, que se vende aparte.

### **PRECIO POR PERSONA:**

**Cuota trimestral: 390€**

**Cuota mensual: 150€**

**En caso de no asistencia se perderá el importe abonado.**

### **Entrega de diplomas y clausura:**

Los diplomas se entregan, cuando corresponda, el último día del curso, al finalizar la comida.

Para obtener diploma del nivel básico la persona debe completar al menos 2 cursos básicos, a elegir entre los que ofrece la escuela.

**Para acceder a los cursos del nivel avanzado la persona debe tener el diploma del nivel básico.**