



ALIMENTACIÓN DE NUEVA CONSCIENCIA

La Alimentación de Nueva Consciencia tiene un enfoque holístico de cómo equilibrarnos y sanarnos a través de Alimentos y Complementos naturales. Vamos a tocar varios ámbitos de la Nutrición: trabajaremos con la Medicina de los Cincos Elementos, la Fitoterapia, Oligoterapia, Flores de Bach y realizaremos platos Macrobióticos y Ayurvedicos acorde tanto con nuestro Elemento de nacimiento como con el Elemento que se activa en las varias épocas del año. Dándonos cuenta que todo lo necesario para nuestro Bienestar lo tenemos en la Naturaleza, en nuestra Madre Tierra.

Con Gaia Sinatra

INDICE MANUAL de ALIMENTACIÓN DE NUEVA CONSCIENCIA

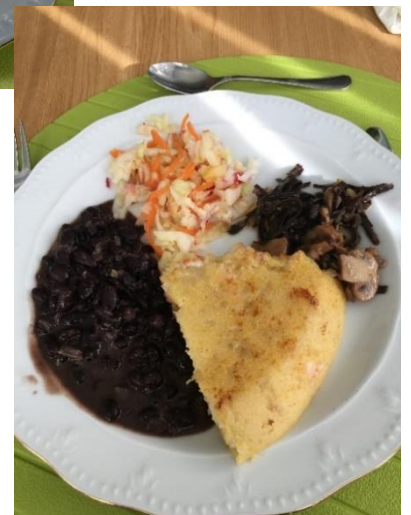
MÓDULO 1 Introducción

- ✓ Que es la alimentación de nueva consciencia
- ✓ Ingredientes de la cocina consciente
- ✓ Preparando, sirviendo y disfrutando tu alimento
- ✓ Digiriendo y eliminando tu alimento
- ✓ Digestión y absorción de nutrientes
- ✓ Efectos de los alimentos en tu cuerpo
- ✓ Recomendaciones para menús equilibrados
- ✓ Pirámide alimentaria
- ✓ Elaboración de menús equilibrados
- ✓ Elaboración de menús semanal
- ✓ Dieta estándar
- ✓ El cambio a una alimentación natural
- ✓ El Reajuste
- ✓ Organización de una cocina saludable
- ✓ Las 5 transformaciones de la energía
- ✓ Como calcular tu elemento
- ✓ Características de los elementos
- ✓ Naturaleza y sabor de los alimentos según patología
- ✓ Introducción a la Ayurveda
- ✓ Las especias según la Ayurveda
- ✓ Los Doshas
- ✓ Introducción a la Bioquímica Alimentaria
- ✓ Platos básicos (Parte práctica de cocina)



MÓDULO 2 Otoño Consciente (Metal)

- ✓ Características del Elemento Metal
- ✓ Introducción a la Oligoterapia
- ✓ Introducción a la Fitoterapia
- ✓ Fitoterapia Metal
- ✓ Oligoterapia Metal
- ✓ El sabor picante según la Ayurveda
- ✓ Los cereales integrales
- ✓ Los minerales
- ✓ El calcio
- ✓ Sales de Magnesio
- ✓ Las proteínas
- ✓ Suplementos de proteínas:
 - Aminoácidos,
 - Coenzima Q10,
 - Levadura de Cerveza,
 - Polen
- ✓ Ayunando
- ✓ Ayuno: desintoxicación 3 días
- ✓ Limpieza hepática
- ✓ Platos de otoño (Parte práctica de cocina)



MODULO 3 Invierno Consciente (Agua)

- ✓ Características del Elemento Agua
- ✓ Fitoterapia Agua
- ✓ Oligoterapia Agua
- ✓ El sabor salado según la Ayurveda
- ✓ Las algas
- ✓ Comidas para mantener la salud y para la curación (Ayurveda)
- ✓ Las grasas
 - Lecitina de soja
- ✓ El colesterol
- ✓ Levadura roja de arroz
- ✓ El concepto de Yin y Yang
- ✓ Alimentos para hombres
- ✓ Alimentos para mujer
- ✓ Alimentos para niños
- ✓ Platos de invierno (Parte práctica de cocina)



MÓDULO 4 Primavera Consciente (Madera)

- ✓ Características del Elemento Madera
- ✓ Fitoterapia Madera
- ✓ Oligoterapia Madera
- ✓ El sabor ácido según la Ayurveda
- ✓ Las vitaminas
- ✓ Los germinados
- ✓ Los problemas de peso
- ✓ Los antojos
- ✓ Dietas de adelgazamiento
- ✓ modelo Q 3+4
- ✓ Dietas Hp
- ✓ Estrés y Nutrición
- ✓ Platos de primavera (Parte práctica de cocina)



MÓDULO 5 Verano Consciente (Fuego)

- ✓ Características del Elemento Fuego
- ✓ Fitoterapia Fuego
- ✓ Oligoterapia Fuego
- ✓ El sabor amargo según la Ayurveda
- ✓ Los alimentos fermentados y sus beneficios
- ✓ El equilibrio ácido-alcalino en la alimentación
- ✓ El equilibrio hídrico y la alimentación
- ✓ La sal
- ✓ El agua
- ✓ Meriendas y Tentempié saludables
- ✓ Complementos: Propóleos, Jalea real.
- ✓ Paltos de verano (Parte práctica de cocina)



MÓDULO 6 Verano tardío Consciente (Tierra)

- ✓ Características del Elemento Tierra
- ✓ Fitoterapia Tierra
- ✓ Oligoterapia Tierra
- ✓ El sabor dulce según la Ayurveda
- ✓ Anamnesis oligoterapia
- ✓ Macro y micro nutrientes
- ✓ Los hidratos de carbono
- ✓ Suplementos de hidratos:
 - Betaglucanos
 - Arabinogalactano
- ✓ El azúcar
- ✓ Verduras y frutas
- ✓ Personalidad de los estilos de cocción
- ✓ La cocción de los alimentos
- ✓ Sistema del cuerpo y sus dolencias: remedios Ayurvédicos
- ✓ Flores de Bach: enfoque general
- ✓ Platos de verano tardío (Parte práctica de cocina)

