

## Bienestar Integral: Cuerpo - Mente - Emoción

Descubre el camino hacia una vida más saludable.



### Jornada Detox AntiAging Nutrición Integral - Peso Saludable Fermentados y Microbiota

Recibirás pautas básicas para cuidar la salud, llegar al peso ideal, tener salud digestiva y microbiota en equilibrio, tener más energía y mayor rendimiento.

- Técnicas prácticas de desintoxicación y pautas de autocuidado integral.
- Nutrición Ortomolecular, principios básicos y aplicación práctica.
- Mitos en nutrición y alimentos controversiales: gluten, lácteos, procesados.
- Orientación nutricional sobre súper alimentos y suplementos nutricionales.
- Importancia de la fibra, prebióticos y probióticos en la alimentación
- Pautas para la construcción de recetas saludables.
- Preparación y degustación de batidos, zumos, helados y lechadas vegetales.
- Elaboración de rejuvelac de quinoa, chucrut, betarragas fermentadas.
- Métodos para elaborar vegetales fermentados ricos en nutrientes, prebióticos y probióticos naturales.

Fecha : sábado 14 enero 2023

Horario: 16.30 a 20.30 hrs.

Valor: \$ 58.000 por persona

Método personalizado, solo 6 cupos por jornada.

Incluye:

Recetario y certificado de asistencia

**Consultas:** [contacto@eligesaludable.cl](mailto:contacto@eligesaludable.cl)

Formas de pago:

- Tarjeta débito o crédito vía FLOW
- Transferencia bancaria



@eligesaludablechile

WEB: [www.eligesaludable.cl](http://www.eligesaludable.cl)