

Bienestar Integral: Cuerpo - Mente - Emoción

Descubre el camino hacia una vida más saludable.



Nutrición Integral Detox Peso Saludable y Antiaging

Recibirás pautas básicas para cuidar la salud, llegar al peso ideal, mantenerte joven y vital, 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: azúcar, lácteos, procesados.
- Guía sobre consumo de macronutrientes y micronutrientes.
- Orientación nutricional sobre súper alimentos y suplementos nutricionales.
- Pautas para la construcción de recetas saludables.
- Preparación y degustación de batidos, zumos, helados y lechadas vegetales.

Fecha : jueves 5 enero 2023

Horario: 18.30 a 20.30 hrs.

Valor: \$38.000 por persona.

Método personalizado, solo 6 cupos por taller.

Incluye:

Recetario y certificado de asistencia

Consultas: contacto@eligesaludable.cl

Formas de pago:

- Tarjeta débito o crédito vía FLOW
- Transferencia bancaria



@eligesaludablechile

WEB: www.eligesaludable.cl