



PROGRAMMA DEL CORSO DI ALIMENTAZIONE NATURALE

Teoria & Pratica:

- L'energia del Cibo
- La Teoria delle 5 Trasformazioni in cucina
- I principi base dell'alimentazione bio-vegan- macro
- La filosofia del cibo secondo Ahiara, Oshawa, Kushi.
- Preparazione di piatti completi
- Dessert vegani senza zucchero
- Piatti per intolleranze alimentari
- Zuppe e cereali
- Le proteine vegetali
- La cucina curativa

Al termine viene rilasciato un Attestato di Partecipazione.