



**Sonia  
Oceransky**

escuela de alimentación  
energética macrobiótica

## Cursos de alimentación energética 2017-2018



disfruta comiendo  
**sano**

### Curso nivel 0: **Aprendiendo desde 0**

Curso mensual que combina teoría y cocina práctica. En él se aprenden las bases de la cocina y sus técnicas sin complicaciones, optimizando nuestros recursos (alimentos, nutrientes, tiempo y cocina), y aclarando conceptos sobre la alimentación actual, además de las principales recetas que necesita cualquier persona o familia en su día a día.

No es necesario ningún conocimiento previo de cocina.

Si quieres cambiar a una alimentación más sana y consciente, dejando con facilidad hábitos alimentarios perjudiciales, y siendo autosuficiente a la hora de planificar comidas y crear recetas, éste es tu curso.

- Se puede asistir al Curso completo (un domingo al mes, que sería lo ideal) o a sesiones sueltas.
- Todas las clases incluyen **una parte teórica y una parte práctica** de cocina.
- Todas las sesiones se imparten en domingo, de 10 a 13,30 h, en la Escuela de Cocina Energética (Oviedo).
- El precio por cada sesión es de 50 euros (incluye apuntes, docencia, picoteo de media mañana, degustación...).
- Recetas aptas para alergias, intolerancias, celiaquía... y veganas.
- No es necesario ningún conocimiento previo.
- **Plazas limitadas con alta demanda.**

Toda la información en nuestra web, incluyendo lo que se va a cocinar cada día.

**Octubre:**

#### **Bases de la Alimentación Energética**

Nutrientes necesarios y distribución saludable de comidas.  
Desayunos energéticos para todos los gustos.  
**Domingo 22 de octubre, de 10,00 a 13,30 h.**

**Noviembre:**

#### **Transición: qué dejar de comer y cómo sustituirlo**

Lácteos, trigo, azúcares, procesados... cómo sustituirlos si los quieres evitar.  
Tóxicos y alteradores hormonales.  
**Domingo 12 de noviembre, de 10,00 a 13,30 h.**

**Diciembre:**

#### **Optimiza tu cocina a tu medida**

Organización, menaje y técnicas de cocina.  
Ingredientes fundamentales y lista de la compra básica.  
**Domingo 3 de diciembre, de 10,00 a 13,30 h.**

**Enero:**

#### **Cereales integrales en grano**

Tipos de granos (arroz, quinoa, trigo sarraceno, mijo...) y sus propiedades.  
Técnicas de cocción en preparaciones variadas.  
**Domingo 14 de enero, de 10,00 a 13,30 h.**

**Febrero:**

#### **Proteínas vegetales, parte 1**

Propiedades de las legumbres y su cocción optimizada.  
La legumbre, ingrediente base en múltiples recetas y texturas.  
**Domingo 11 de febrero, de 10,00 a 13,30 h.**

**Marzo:**

#### **Proteínas vegetales, parte 2**

Derivados de las proteínas vegetales: propiedades.  
Cómo cocinar tofu, distintos tempers, seitán... para digerirlos bien.  
**Domingo 11 de marzo, de 10,00 a 13,30 h.**

**Abril:**

#### **Comidas completas, en casa y en el táper**

Composición de platos completos.  
Cómo equilibrar cuando comemos fuera de casa.  
**Domingo 15 de abril, de 10,00 a 13,30 h.**

**Mayo:**

#### **Azúcares, carbohidratos y energía**

Tipos de azúcares y carbohidratos.  
Cómo conseguir niveles estables de energía a lo largo del día.  
**Domingo 13 de mayo, de 10,00 a 13,30 h.**

**Junio:**

#### **La energía de los alimentos**

La energía de los alimentos.  
El desequilibrio alimentario y los antojos, y cómo superarlos.  
**Domingo 10 de junio, de 10,00 a 13,30 h.**



## ¿Dónde?

En la Escuela de Cocina Energética, situada en el Centro Comercial Modoo (Edificio Calatrava) en la 3.ª planta, en frente de "Woman Secret", en Oviedo (Asturias)

**modoo**  
CENTRO COMERCIAL



**Reserva ya tu plaza en:**

Teléfono **616 705 558**

asistente@cocinaenergetica.net

Cocina energética macrobiótica  
 @CocinaEnergetica





# Cursos de alimentación energética 2017-2018



## Curso nivel 1: Cocina estacional

Un curso destinado a comprender las necesidades nutricionales y emocionales del cuerpo en cada época del año, y aprender cómo y qué cocinar, incluyendo ricas recetas para toda la familia.

- Se puede asistir al Curso completo (un domingo al mes, que sería lo ideal) o a sesiones sueltas.
- Todas las clases incluyen **una parte teórica y una parte práctica** de cocina.
- Todas las sesiones se imparten en domingo, de 10 a 13,30 h, en la Escuela de Cocina Energética (Oviedo).
- El precio por cada sesión es de 50 euros (incluye apuntes, docencia, picoteo de media mañana, degustación...).
- Todas las recetas son veganas, aptas para celiaquía e intolerancias.
- No es necesario ningún conocimiento previo. Se pueden combinar los cursos 0 y 1 a un precio especial.

**- Plazas limitadas con alta demanda.**

Toda la información en nuestra web, incluyendo lo que se va a cocinar cada día.

**Octubre:**

### OTOÑO EN EQUILIBRIO Y ARMONÍA

Qué comer y cómo cocinar para pasar un otoño sin depresión ni falta de energía. Las emociones y la alimentación.

**Domingo 29 de octubre, de 10,00 a 13,30 h.**

**Noviembre:**

### ESTABILIZAR EMOCIONES

Platos que nutren el plexo solar para estabilizar el cuerpo emocional. Dulzor natural de verduras y cereales en diferentes y deliciosas combinaciones.

**Domingo 19 de noviembre, de 10,00 a 13,30 h.**

**Diciembre:**

### INVIERNO CON SALUD Y VITALIDAD

Qué comer y cómo cocinar para disfrutar un invierno sin frío ni debilidades, llen@s de energía.

Minerales y oligoelementos.  
**Domingo 17 de diciembre, de 10,00 a 13,30 h.**

**Enero:**

### FORTALECER Y MINERALIZARSE

Las algas: tesoro del mar. Propiedades de cada tipo de alga.

Platos específicos ricos en nutrientes y minerales para toda la familia.  
**Domingo 21 de enero, de 10,00 a 13,30 h.**

**Febrero:**

### EMPEZAR EL DÍA CON BUENA ENERGÍA

Importancia del buen desayuno. Cereales integrales, fuente de energía estable. Desayunos dulces y salados, y bebidas energéticas.

**Domingo 18 de febrero, de 10,00 a 13,30 h.**

**Marzo:**

### LIMPIAR EL CUERPO EN PRIMAVERA

Qué comer y cómo cocinar para una primavera plétórica, evitando la astenia estacional.

Bajar volumen y limpiar comiendo bien, sano y sabroso.  
**Domingo 18 de marzo, de 10,00 a 13,30 h.**

**Abril:**

### COMBINACIONES PARA ADELGAZAR Y DEPURAR

Depurar y desintoxicar siguiendo el ritmo del cuerpo.

Batidos: distintas funciones, cómo crearlos y combinarlos.  
**Domingo 22 de abril, de 10,00 a 13,30 h.**

**Mayo:**

### IRRADIAR BIENESTAR EN VERANO

Qué comer y cómo cocinar para sentirnos ligeros y vitales, sin sofocos ni pasar calor, disfrutando con plenitud e irradiando bienestar.

Combinaciones de alimentos óptimas para el sistema digestivo.  
**Domingo 20 de mayo, de 10,00 a 13,30 h.**

**Junio:**

### COCINA FRESCA. DESHINCHAR Y DIGERIR BIEN.

Platos que se digieren bien sin hinchar ni producir acidez.

Las formas de cocinar y su energía.  
**Domingo 17 de junio, de 10,00 a 13,30 h.**



## Cursos Especiales

### DESAYUNOS

Importancia del buen desayuno. Cereales integrales, fuente de energía estable. Cocinamos diferentes opciones de desayunos, dulces y salados, y bebidas energéticas.

*Curso de cocina práctica.*

**Precio 50 €.**

**Sábado 17 de febrero, de 10,00 a 13,30 h.**

### BATIDOS DETOX Y SMOOTHIES

Taller de smoothies y batidos detox de frutas y verduras, para que los puedas hacer con criterio, sabiendo lo que mezclas, para que esté rico... y sobre todo, para que te sienten bien, de acuerdo a tus necesidades personales.

*Curso con teoría y cocina práctica.*

**Precio 40 €.**

**Sábado 21 de abril, de 10,00 a 13,30 h.**

### REPOSTERÍA ENERGÉTICA para profesionales

Un curso para elaborar postres deliciosos y llevar la repostería saludable a la cocina profesional.

Una sesión intensiva de 4 horas y 6 postres distintos.

- Bases de la repostería energética.

- Ingredientes de sustitución para lácteos, azúcares y harinas con gluten.

- Elaboración de postres energéticos y sanos, aptos para intolerancias, alergias y celiaquía.

\*Se precisan conocimientos de cocina.

*Curso con teoría y cocina práctica.*

**Precio 80 €.**

**Martes 30 de enero, de 16,00 a 20,00 h.**

Toda la información de nuestros Cursos Especiales en la web, incluyendo lo que se va a cocinar.

## Cocina energética a tu medida

### SESIONES PARTICULARES para tí y tu familia.

- Presenciales en Oviedo  
- Sesiones on-line  
[www.cocinaenergetica.net/sesiones-particulares](http://www.cocinaenergetica.net/sesiones-particulares)

### CURSOS ESPECIALES Y GRUPOS PRIVADOS

Si quieres que organicemos un curso o sesiones para un grupo privado, un evento, etc., por favor contáctanos.

Si eres profesional de la cocina, pregunta por nuestros programas especiales para Hostelería.

Más información: 616 705 558 ó [asistente@cocinaenergetica.net](mailto:asistente@cocinaenergetica.net)

## Intensivos de cocina

Dos cursos diferentes, **de cocina práctica**, en dos fines de semana: uno en noviembre y otro en marzo. Cada curso consta de cuatro sesiones.

• **CURSO INTENSIVO NOVIEMBRE:** Sábado 25 y domingo 26 de Noviembre

• **CURSO INTENSIVO MARZO:** Sábado 24 y domingo 25 de Marzo

- Los dos cursos tienen **DISTINTAS RECETAS**, (mira en la web).

- El precio de cada Intensivo es de 200 euros. Si quieres venir a ambos, tendrás un precio especial.

- Se puede asistir a sesiones sueltas.

Apto para personas celíacas y/o intolerantes a la lactosa. Todas las recetas excepto tres son veganas. Puedes verlas en nuestra web.

**SESIÓN 1: LOS BÁSICOS. EL FONDO DE ARMARIO.** Sábado, de 10,00 a 13,30 h.

- Breve introducción a la Alimentación Energética.

- Platos para sustitución de alimentos (lácteos, gluten, azúcar, procesados...).

- Sabrosos desayunos que nos dan energía toda la mañana.

**SESIÓN 2: COCINA ENERGÉTICA MEDITERRÁNEA.** Sábado, de 16,00 a 19,30 h.

- Técnicas de cocina que respetan las propiedades de los alimentos.

- Combinaciones óptimas de alimentos, y las que deberíamos evitar.

- Cómo cocinar legumbres para digerirlas bien.

- Platos equilibrados y deliciosos con ingredientes mediterráneos y locales.

**SESIÓN 3: COCINA EQUILIBRADA DE TÁPER, PICOTEOS, TAPEOS, MERIENDAS...** Domingo, de 10,00 a 13,30 h.

- Cómo crear un completísimo menú en un solo plato para llevar.

- Platos fáciles y sabrosos para diferentes ocasiones, snacks para media mañana u otro momento del día, para celebrar con la familia o amigos.

**SESIÓN 4: COCINA EXÓTICA Y SÚPER-ALIMENTOS.** Domingo, de 16,00 a 19,30 h.

- Propiedades y utilización de los súper-alimentos y alimentos funcionales.

- Nuevas técnicas de cocina y cocina tradicional asiática.

- Platos exóticos, saludables y de buena digestión en nuestra cocina diaria.

Más información en la web.

## CURSOS DE ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA 2017-2018

CURSOS	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Nivel 0	Domingo 22	Domingo 12	Domingo 3	Domingo 14	Domingo 11	Domingo 11	Domingo 15	Domingo 13	Domingo 10
Nivel 1 Estacional	Domingo 29	Domingo 19	Domingo 17	Domingo 21	Domingo 18	Domingo 18	Domingo 22	Domingo 20	Domingo 17
Especiales				Repostería Martes 30	Desayunos Sábado 17		Batidos Detox Sábado 21		
Intensivos		Intensivo 24 y 25				Intensivo 25 y 26			

## CHARLAS GRATUITAS en Oviedo, en toda Asturias y otras localidades: ¡Consulta la web! [www.cocinaenergetica.net](http://www.cocinaenergetica.net)

Para recibir la información actualizada te recomendamos inscribirte a nuestro boletín en el mail: [info@cocinaenergetica.net](mailto:info@cocinaenergetica.net) o llamar al **616 70 55 58**.

