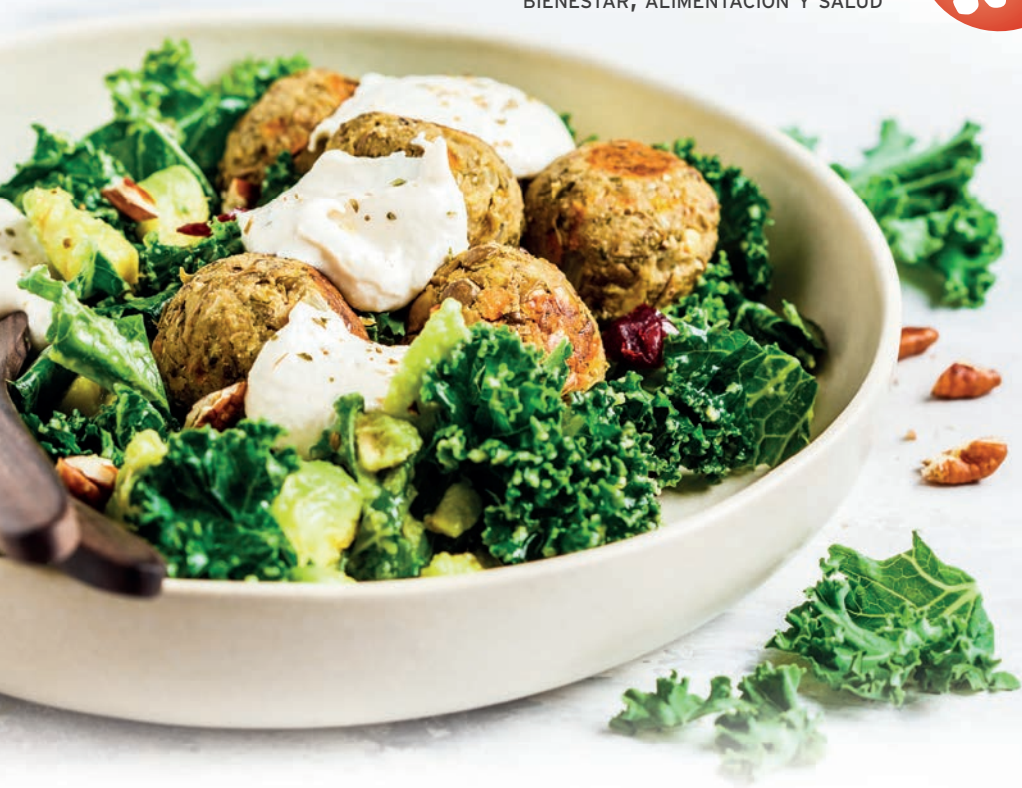


CURSOS
2019-20

SONIA OCERANSKY

BIENESTAR, ALIMENTACIÓN Y SALUD



CURSO NIVEL 1

LAS BASES

Para aprender desde el principio a comer y a cocinar sano y rico.

Aprende las bases teóricas de una buena nutrición y las técnicas de cocina saludable sin complicaciones, optimizando tus recursos (alimentos, nutrientes, tiempo y cocina), y con las recetas que necesita cualquier persona o familia en su día a día.

Este año hay dos grupos de este Nivel: domingos o miércoles.

RESUMEN DEL PROGRAMA NIVEL 1

Octubre >> BASES DE LA ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

Las bases de una buena alimentación y distribución saludable de comidas.

Desayunos energéticos para todos los gustos.

Noviembre >> NUTRIENTES ESENCIALES

Grasas saludables: preparación y combinaciones. Proteínas y cómo se cocinan saludablemente.

Enero >> PROTEÍNAS VEGETALES, PARTE 1

Propiedades de las legumbres. Cómo se cocinan y combinan para digerirlas bien.

Utilizarlas como ingrediente base con diferentes texturas.

Febrero >> PROTEÍNAS VEGETALES, PARTE 2

Otras proteínas vegetales (tofu, tempeh...).

Cómo se cocinan para digerirlas bien.

Cómo se combinan.

Marzo >> ENERGÍA TODO EL DÍA, PARTE 1

Escoge bien tus carbohidratos y consigue vitalidad y energía estable.

Cómo se preparan y cocinan los almidones resistentes.

Abril >> ENERGÍA TODO EL DÍA, PARTE 2

Granos integrales (quinoa, sarraceno...) y sus propiedades.

Cómo se preparan, cocinan y combinan.

Mayo >> COMIDAS COMPLETAS, EN CASA Y EN EL TÁPER

Cómo es un plato completo a nivel nutricional.

Equilibrar cuando comemos fuera de casa.

Fermentados vegetales caseros.



CÓMO ES EL GRUPO DE LOS MIÉRCOLES

Si prefieres asistir al Curso un día entre semana, tienes la opción de asistir los miércoles por la mañana, con el temario adaptado al horario de este Grupo.

- >> Horario: de 10 a 13 h.
- >> Precio por sesión: 40 €. (Incluye apuntes, docencia y degustación).
- >> Nº sesiones: 8
- >> Las fechas están en el cuadro de este folleto.
- >> Se puede asistir a todas las sesiones y hacer el Curso completo, eso sería lo ideal. O se puede acudir a sesiones sueltas, si hay plazas libres. Tienen preferencia quienes asisten al Curso entero.

CÓMO ES EL GRUPO DE LOS DOMINGOS

- >> Horario: de 10 a 14 h.
- >> Precio por sesión: 50 €. (Incluye apuntes, docencia y degustación).
- >> Nº sesiones: 7
- >> Las fechas están en el cuadro de este folleto.
- >> Se puede asistir a todas las sesiones y hacer el Curso completo, eso sería lo ideal. O se puede acudir a sesiones sueltas, si hay plazas libres. Tienen preferencia quienes asisten al Curso entero.

MÁS INFORMACIÓN DE AMBOS GRUPOS EN LA WEB



CURSO NIVEL 2

COCINA ENERGÉTICA

Un curso para 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.

RESUMEN DEL PROGRAMA DEL NIVEL 2

Octubre >> OTOÑO EN EQUILIBRIO Y ARMONÍA

La alimentación y su relación con las emociones.
Práctica de cocina de otoño.

Noviembre >> ESTABILIZAR EMOCIONES

El dulzor natural que favorece la estabilidad emocional.
Cocina otoñal energética.

Enero >> INVIERNO CON SALUD Y VITALIDAD

Disfrutar de un invierno sin frío ni debilidades, llen@s de energía.
Práctica de cocina de invierno.

Febrero >> FORTALECER Y MINERALIZARSE

Alimentos ricos en nutrientes para toda la familia.
Las algas: propiedades, cómo se cocinan y combinan.

Marzo >> LIMPIAR EL CUERPO EN PRIMAVERA

Tener una primavera plétórica, evitando la astenia estacional. Bajar peso y depurar.
Práctica de cocina de primavera.

Abril >> BAJAR PESO Y DEPURAR

Depurar y desintoxicar siguiendo el ritmo del cuerpo.
Alimentos indicados, combinaciones y cómo cocinarlos.

Mayo >> IRRADIAR BIENESTAR EN VERANO

Para sentirnos liger@s y vitales, sin sofocos ni pasar calor.
Cocina fresca de verano para deshinchar y digerir bien.

CÓMO ES EL NIVEL 2

- >> Horario: de 10 a 14 h.
- >> Precio por sesión: 50 € (incluye apuntes, docencia y degustación).
- >> Nº sesiones: 7
- >> Las fechas están en el cuadro de este folleto.
- >> Se puede asistir a todas las sesiones y hacer el Curso completo, eso sería lo ideal. O se puede acudir a sesiones sueltas, si hay plazas libres. Tienen preferencia quienes asisten al Curso entero.
- >> Se pueden combinar los cursos nivel 1 y 2 a un precio especial. Más info en la Web.



CURSO NIVEL 3

COCINA PARA LA SALUD

Un Curso para profundizar en la relación alimentación/salud, destinado a las personas que han cursado los niveles 1 y 2.

RESUMEN DEL PROGRAMA DEL NIVEL 3

Marzo >> **COCINA PARA LA SALUD, PARTE 1**

Cuida tu cuerpo: cómo adaptar la alimentación y la forma de cocinar a la salud de las personas.

Cocina específica para:

- > prevención del cáncer
- > reforzar huesos
- > salud cardiovascular

Mayo >> **COCINA PARA LA SALUD, PARTE 2**

Cuida tu cuerpo: salud hormonal femenina

Cocina específica para:

- > equilibrar estrógenos y otras hormonas
- > menopausia

Junio >> **COCINA PARA LA SALUD, PARTE 3**

Cuida tu cuerpo: salud digestiva

Cocina específica para:

- > mejorar la salud intestinal
- > intolerancias
- > deshinchar
- > alimentación prebiótica

*(Este Curso de junio está abierto al público, teniendo preferencia las personas que cursan el nivel 3).

CÓMO ES EL NIVEL 3

- >> Se imparten sábado y domingo, fin de semana completo/ 3 al año.
- >> Horario: sábados de 10 a 17 h y domingos de 10 a 14 h.
- >> Precio: 120 € por curso de fin de semana.
- >> El precio incluye: apuntes, docencia, comida del sábado y degustaciones. Precio especial si te inscribes a las 3 partes.
- >> Las fechas están en el cuadro de este folleto.
- >> Se pueden combinar los cursos nivel 1, 2 y 3 a un precio especial.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB



CURSOS ESPECIALES

- >> Cursos monográficos, con alta demanda.
- >> Se puede asistir a sesiones sueltas.
- >> Horario: de 10 a 14 h. Las fechas están en el cuadro de este folleto.
- >> Precio por sesión: 50 € (incluye apuntes, docencia y degustación).

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB

Octubre >> **COCINA SANA Y DIVERTIDA PARA NIÑ@S**

Diciembre >> **COCINA FESTIVA DE NAVIDAD**

Febrero >> **COCINA PARA CELÍACOS: MEJORA TU SALUD INTESTINAL**

Mayo >> **COCINA ENERGÉTICA PARA DEPORTISTAS**



CURSOS ON LINE

>> DESAYUNOS SALUDABLES

Contiene opciones de bebidas y desayunos energéticos para todos los gustos.

Consta de dos temas:

1. Las bases de la alimentación energética
2. Desayunos saludables

>> MERIENDAS SALUDABLES

Opciones de meriendas rápidas y sabrosas para todas las edades, que valen también para desayunar.

CÓMO SON LOS CURSOS ONLINE

- >> Te puedes inscribir cuando quieras, y los puedes hacer a tu ritmo.
- >> Contienen vídeos de teoría y de las recetas, y los apuntes correspondientes.
- >> Puedes ver los vídeos y los apuntes desde la página web.
- >> No te ocupa memoria en ningún dispositivo, y puedes verlo en el ordenador, móvil, tablet...

Disponibles en www.soniaoceransky.com

CURSOS PARA EMPRESAS Y GRUPOS PRIVADOS

Si quieres que organicemos un curso o evento para la empresa en la que trabajas, o para un grupo privado, podemos adaptarnos a tus necesidades.

- Te ayudo a que tu empresa sea más saludable.
- Más información en:
www.soniaoceransky.com

EN TODOS NUESTROS CURSOS

- >> No es necesario ningún conocimiento previo de cocina.
- >> Todas las clases incluyen una breve parte teórica y una parte práctica de cocina.
- >> Cocináis vosotr@s en grupos pequeños supervisados.
- >> Recetas sin gluten, lácteos o productos refinados (si tienes otras intolerancias, por favor avísanos antes).
- >> Más información en la web, incluyendo lo que se va a cocinar cada día.
- >> Plazas limitadas con alta demanda.

>> SOY COACH EJECUTIVA: TE AYUDO A CONSEGUIR TUS OBJETIVOS

Tienes dos opciones en las sesiones conmigo:

- >> sesiones sobre alimentación y hábitos saludables
- >> sesiones de Coaching (no sólo alimentación; también otros objetivos que te plantees). Ambas se pueden combinar.

Las sesiones pueden ser presenciales en Oviedo o por internet (online).

¿PARA QUÉ TE SIRVEN?

- >> Para llevar una alimentación más sana y variada, sin complicaciones, en función de tus necesidades particulares.
- >> Para que tus hábitos de vida sean más saludables y ganes energía y vitalidad.
- >> Para sentirte acompañad@ y apoyad@ en el proceso del cambio.
- >> Para una mayor motivación en conseguir tus objetivos, ya sean profesionales o personales.

CURSOS 2019-2020	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
NIVEL 1 grupo domingos	20	17		19	9	1	19	10	
NIVEL 1 grupo miércoles	23	20	11	15	12	18	22	13	
NIVEL 2	27	24		26	16	22	26	17	
NIVEL 3						14-15		23-24	13-14
ESPECIALES	19 niños*		15 navidad		8 celíacos			9 deporte	

*Las fechas pueden variar por cuestiones organizativas

DESIGN: HORMIGA CLARIS - PHOTOS: FREEPIK

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES

CONSULTA EN LA WEB Y EN LAS REDES SOCIALES

 www.cocinaenergetica.net

 616 705 558

 asistente@cocinaenergetica.net

 sonia.oceransky

 Soy Sonia Oceransky

 Sonia Oceransky



SONIA OCERANSKY

BIENESTAR, ALIMENTACIÓN Y SALUD

