



PROGRAMA CURSO

'Yo sé comer'

Bloque 01 - Introducción

Bloque 02 - Nutrientes

- > Hidratos de carbono
- > Proteínas
- > Grasas
- > Vitaminas
- > Minerales

Bloque 03 - Alimentos

- > 19 vídeos sobre los alimentos más habituales

Bloque 04 - Bebidas

- > 6 vídeos sobre las bebidas más habituales

Bloque 05 - Las ingestas

- > Cuántas veces comer al día
- > A qué horas comer
- > Dieta mediterránea
- > Los pre-probióticos
- > La dieta perfecta
- > Desayuno
- > Merienda
- > Cena
- > Qué picar
- Etc.

Bloque 06 - Técnicas de cocinado

- > Cocinado
- > Conservación
- > El frigorífico/congelador
- > Utensilios de cocina
- > Envasado

Bloque 07 - Interpretación de las etiquetas

Bloque 08 - Malos hábitos

Bloque 09 - Buenos hábitos

Bloque 10 - Coaching nutricional

- > Cómo cambiar un hábito alimenticio

Bloque 11 - Menús semanales

- > Menú vegano
- > Menú vegetariano
- > Menú omnívoro

NO TE QUEDARÁS CON DUDAS durante los **2 primeros meses** desde el día de tu matriculación responderé a tus dudas **sobre el curso**

Info:

YOSECOMER.COM