

## FORMACIÓN ONLINE EN MACROBIÓTICA NIVEL 1

### ¿Para qué la formación online en macrobiótica?

La macrobiótica es una filosofía basada en principios Orientales. Pese a su sencillez, nuestra experiencia nos demuestra que un aprendizaje progresivo permite un mejor entendimiento de este estilo de vida y además consigue obtener los objetivos que cada uno se hubiera planteado inicialmente.

Haciendo la formación online puedes:

- Formarte con nosotros aunque vivas a miles de kilómetros de distancia de nuestra escuela, una de las punteras en formación macrobiótica adaptada a los tiempos modernos e integrando la medicina tradicional china.
- Llevar tu propio ritmo de aprendizaje, con un seguimiento y evaluación continuados.

Para la formación online dispondrás de:

- Apuntes sobre la teoría de cada curso.
- Presentaciones y vídeos explicativos de la parte teórica.
- Vídeos con explicaciones sobre recetas.
- Recetario escrito con los platos preparados en los vídeos y otros para preparar en casa.
- Tutorización online: consulta tus dudas directamente con un profesional en los foros de alumnos.
- Ejercicios para practicar lo aprendido
  - Práctica de las recetas planteadas en los vídeos, evaluación mediante envío de fotos.
  - Ejercicios teóricos para integrar lo aprendido en las lecciones.
- Evaluaciones por temas.
- 10 horas de tutorías via Skype con un profesor de ESMACA.
- Evaluación via Skype con un profesor de ESMACA

Una vez terminado el curso online de nivel 1, tendrás la posibilidad de continuar la formación en ESMACA a su nivel 2.

## Los cuatro niveles de macrobiótica

El NIVEL 1 forma parte de un programa de formación compuesto de cuatro niveles:

<b>NIVEL 1</b>	160 horas	Experto en cocina macrobiótica a nivel personal y restauración.
	10 seminarios (distribuido en 3 etapas)	
<b>NIVEL 2</b>	160 horas	Cocinero terapéutico, health assistant
	10 seminarios	
<b>NIVEL 3 y 4</b>	160 horas teóricas y 30 prácticas	Consultor macrobiótico
	10 seminarios	

Este programa está homologado por Kushi Institute, Escuela de Vida y Euskal Eskola Macrobiotikoa.

### PROGRAMA DE NIVEL 1 ONLINE

El programa de nivel 1 tiene un tiempo de realización de 12 meses. Se divide en 12 bloques formativos teórico/prácticos que se realizarán cada uno de ellos en el plazo de un mes.

#### NIVEL 1 ONLINE

##### Contenidos:

- **Bloque 1:**
  - **Práctica**
    - Primeros pasos con la macrobiótica.
    - Estilos de corte.
    - Menú macrobiótico estándar.
  - **Teoría**
    - Introducción a la macrobiótica.
    - Ingredientes básicos en la dieta: cereales integrales, verduras, legumbres.
    - Estudio nutricional y macrobiótico de estos alimentos. Alimentación básica en la cocina.

- **Bloque 2:**
  - **Práctica**
    - Desayunos energéticos
  - **Teoría**
    - El mito de los lácteos.
    - El lado amargo del azúcar.
    - ¿Proteína animal o vegetal?
    - Montaje de una cocina saludable.
  
- **Bloque 3:**
  - **Práctica**
    - Preparación de un menú yin.
    - Cocina con algas.
  - **Teoría**
    - Feng shui en la cocina.
    - Estudio del yin y yang, ejercicios prácticos.
  
- **Bloque 4:**
  - **Práctica**
    - Preparación de un menú yang.
    - Estilos de cocción.
    - Uso de las proteínas vegetales: tempeh, tofu, seitán, etc.
  - **Teoría**
    - Estudio teórico de las proteínas vegetales.
    - Estudio teórico sobre las algas.
    - Estudio teórico sobre los condimentos: especias, aderezos, aliños, etc. (también kuzu, umeboshi, etc.).
  -
  
- **Bloque 5:**
  - **Práctica**
    - Cocina para primavera.
    - Cocina para verano.
  - **Teoría**
    - Estudio de las 5 transformaciones. Principios básicos, emociones relacionadas entre ellas.
  
- **Bloque 6:**
  - **Práctica**
    - Cocina para el otoño.
    - Cocina para invierno.
  - **Teoría**
    - Estudio avanzado de las cinco transformaciones: ciclo de control y nutrición, ciclos de explotación y oposición. Ejercicios prácticos.

- **Bloque 7:**
  - **Práctica**
    - Horneados (lasañas, coca, papillote) y postres.
    - Planificación de menús.
  - **Teoría**
    - Los antojos en la alimentación, por qué ocurren y cómo buscar las mejores alternativas.
  
- **Bloque 8:**
  - **Práctica**
    - Cocina infantil: desde el momento de la concepción hasta la pubertad.
  - **Teoría**
    - Alimentación infantil. Como nutrir a nuestros hijos sin carencias.
  
- **Bloque 9:**
  - **Práctica**
    - Cocina medicinal según las 5 transformaciones.
  - **Teoría**
    - Diagnóstico facial.
    - Introducción a la alimentación macrobiótica medicinal.
  
- **Bloque 10:**
  - **Práctica**
    - Cocina gourmet y de restauración.
  - **Teoría**
    - Gestión de comedor macrobiótico. Gestión de restaurante macrobiótico. Gestión de catering macrobiótico.
  
- **Bloque 11:**
  - **Práctica**
    - Ajustes dietéticos según la edad, profesión, sexo, estilo de vida. Cómo cocinar para cada uno de ellos. Parte 1
  - **Teoría**
    - Aplicación avanzada del yin y yang en la cocina y en la vida. Diferencias entre hombre y mujer, niños y adultos, etc.
  
- **Bloque 12:**
  - **Práctica**
    - Ajustes dietéticos según la edad, profesión, sexo, estilo de vida. Cómo cocinar para cada uno de ellos. Parte 2
  - **Teoría**
    - Aplicación avanzada del yin y yang en la cocina y en la vida. Parte 2. Alimentación para deportistas, gente que vive en la ciudad o el campo, ajustes según el clima.

<b>Precio:</b>	1500 €
----------------	--------

<b>Medios de pago:</b>
------------------------

<b>Transferencia bancaria:</b> realizar transferencia a la cuenta de IBAN <b>ES78 0182 1029 6802 0158 3135</b> del BBVA. Cuando se realice enviar justificante de pago con el nombre via email a <a href="mailto:info@esmaca.cat">info@esmaca.cat</a> .
---

<b>Paypal:</b> via Internet.
------------------------------

*Precios IVA incluido.*

*\*\* Los pagos no son reemborsables (ponerse en contacto con ESMACA para más información).*

*\*\*\*\* ESMACA expedirá un certificado de aprovechamiento cuando el alumno haya asistido virtualmente a todo el contenido del curso y habiendo superado las pruebas teóricas y prácticas evaluadas por los profesores de la Escuela.*

*\*\*\*\*\* ESMACA se reserva el derecho a no otorgar el certificado de aprovechamiento cuando el comité de profesores que tutoriza la formación así lo considere.*