



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
DE ANDALUCÍA



Curso
CONSULTOR MACROBIOTICO 1º

**COACH-CHEF EN
NUTRICIÓN
MACROBIÓTICA**



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia ®



Jorge Limón

www.macrobioticandalucia.es

Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.
Sanlúcar la mayor (Sevilla)
info@macrobioticandalucia.es
954 490 990 – 630 712 432

Este nivel está orientado a personas que quieran conocer la macrobiótica para recuperar y mantener una verdadera salud, para nosotros y nuestra familia, también es una gran herramienta de desarrollo personal. Este curso es parte de la formación profesional para convertirnos en consejer@s macrobiótic@s, en el realizaremos prácticas de cocina y estudiaremos los fundamentos básicos de la macrobiótica y la medicina oriental. Al finalizar el curso estarás preparado para trabajar como Formador y cocinero saludable, dar charlas sobre nutrición, impartir talleres, pasar consultas de pérdida de peso y realización de dietas para ganar salud.

El curso se puede realizar de 3 formas:

- 1º. Anual y constará de 9 seminarios de fin de semana, los cuales se realizarán entre octubre y junio del siguiente año.
- 2º. De forma Intensiva (en 10 días, generalmente en Junio).
- 3º. Online, curso con videos tutoriales, pdf, recetas y apoyo con clases particulares a través de zoom.

- Todas aquellas personas que quieran saber cómo los alimentos influyen en nuestra salud física y emocionalmente, y por lo tanto mejorar su vida.
- Dietistas.
- Profesionales de la salud y la nutrición.
- Terapeutas y naturópatas.
- Cocineros de centros de salud, guarderías, residencias de ancianos, colegios, institutos.
- Escuelas de hostelería. Restaurantes.

Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 1

- ☒ Introducción a la macrobiótica
- ☒ Alimentación macrobiótica y alimentación moderna
- ☒ Como hacer la transición.
- ☒ Estudio nutricional y macrobiótico de los alimentos
- ☒ Ingredientes básicos en la dieta. Dieta estándar
- ☒ Teoría de las 5 transformaciones
- ☒ Distintos tipos de azúcar
- ☒ Cocina de verano tardío
- ☒ Filosofía y propósito de la macrobiótica
- ☒ Yin y yang en la alimentación
- ☒ Los 3 alimentos
- ☒ Prácticas de cocina



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 2

- ☒ Cereales integrales.
- ☒ Cocina de otoño.
- ☒ Verduras y frutas.
- ☒ Desayunos energéticos.
- ☒ Montar una cocina saludable, feng shui en la cocina.
- ☒ Condiciones de la salud
- ☒ Personalidad de los estilos de cocción.
- ☒ Ying-yang la energía en nuestras vidas.
- ☒ Como combinar los diferentes alimentos.
- ☒ Elaboración de pan artesano.
- ☒ Prácticas de cocina.
- ☒ Condimentos, especias, aderezos, aliños, etc.
- ☒ cocina gourmet. Platos para restauración.



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 3

- ☒ Cocina de invierno.
- ☒ Proteínas vegetales y animales y su uso.
- ☒ Los minerales, el calcio y los lácteos.
- ☒ Las algas.
- ☒ Meriendas y bocadillos.
- ☒ Como elaborar una confitería macrobiótica.
- ☒ Los dulces que alegran la vida
- ☒ Que debe contener un buen dulce.
- ☒ Elaboración de turrone, mazapanes, etc.
- ☒ Dulces de navidad.



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 4

- ☒ Etapas de la transición macrobiótica.
- ☒ Las grasas, estructura y clasificación.
- ☒ Aspectos psicológicos de las grasas.
- ☒ Elaboración de pickles caseros.
- ☒ La fibra, intestinos sanos.
- ☒ Planificación de menús equilibrados.
- ☒ Cocina de primavera.
- ☒ Los radicales libres.
- ☒ Vitaminas y germinados.
- ☒ Cambio de memoria celular
- ☒ Diccionario de emociones
- ☒ Sentido biológico de problemas relacionados con la alimentación
- ☒ Sonrisa interior
- ☒ Aprender a perdonar
- ☒ Biometros



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 5

- ☒ La autoobservación.
- ☒ Los 5 sabores y la digestión
- ☒ La digestión. Las enzimas
- ☒ Como preparar en una hora uno o varios menús saludables
- ☒ Cocina de verano:
- ☒ La sal y el equilibrio ácido-alcalino
- ☒ Ayudando al cuerpo a eliminar los ácidos
- ☒ Alimentos acidificantes, alcalinizantes y neutros
- ☒ El equilibrio hídrico y la alimentación
- ☒ El agua
- ☒ Los germinados y su elaboración.
- ☒ Elaboración de conservas caseras.
- ☒ Coaching nutricional
- ☒ Elaboración de un cuestionario
- ☒ Prácticas de coaching
- ☒ Menú gourmet



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 6

- ☒ Alimentos yin- yang y sus efectos energéticos sobre el cuerpo, la mente y las emociones
- ☒ Equilibrando los antojos
- ☒ Deseo de productos animales
- ☒ Deseo de productos lácteos
- ☒ Deseo de productos dulces
- ☒ Deseo de aceites y grasas
- ☒ Deseo de estimulantes
- ☒ Kinesiología holística.
- ☒ Kinesiología aplicada a la alimentación.
- ☒ Kinesiología holística.
- ☒ Prácticas de kinesiología



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 7

- ☒ Equilibrando los antojos
- ☒ Deseo de productos animales
- ☒ Deseo de productos lácteos
- ☒ Deseo de productos dulces
- ☒ Deseo de aceites y grasas
- ☒ Deseo de estimulantes
- ☒ Kinesiología holística.
- ☒ Kinesiología aplicada a la alimentación.
- ☒ Kinesiología holística.
- ☒ Prácticas de kinesiología



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 8

- ☒ Los 7 niveles de la alimentación
- ☒ Cómo te sientes y que necesitas
- ☒ Cuando necesitamos minerales
- ☒ Cuando necesitamos nutrición y calor interior
- ☒ Cuando necesitamos el dulzor natural
- ☒ Cuando necesitamos relajarnos en todos los niveles
- ☒ Cuando necesitamos depurar y limpiarnos
- ☒ Constitución y condición.
- ☒ El ki de las 9 estrellas.
- ☒ Examen teórico sobre todo el curso.



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO.

SEMINARIO 9

- ☒ La obesidad y sus consecuencias.
- ☒ Tratamiento de la obesidad según la macrobiótica.
- ☒ Prácticas de dieta para personas con sobrepeso.
- ☒ Ajustes dietéticos según la edad, profesión, sexo y estilo de vida.
- ☒ Alimentación dependiendo del clima exterior e interior.
- ☒ Los 15 puntos más importantes para la práctica de la macrobiótica.



Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, N° 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

FORMACION AVALADA POR:



AMU *Asociación
Macrobiótica
Unida*



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia
CURSO ACREDITADO

Consejero Macrobiótico

Nº: 1755-175

Una vez superadas todas las pruebas seremos:

“COCH-CHEF EN NUTRICIÓN MACROBIÓTICA”

El I.M.A (Instituto Macrobiótico de Andalucía) imparte un programa similar a las otras escuelas de nutrición macrobiótica en el Estado Español y Europa. Sus cursos están avalados por la AMU (Asociación Macrobiótica Unida).

Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432

JORGE LIMÓN CASTELLANO

- Técnico Superior en Dietética y Nutrición (Sevilla).
- Consejero Macrobiótico (por Escuela de vida (Madrid)).
- Naturópata (por centro Alaguena (Zaragoza)).
- Formado en Coaching nutricional por Mónica Suarez.
- Formado en Medicina Tradicional China.
- Formado en Kinesiología y Radiestesia.
- Técnico Superior de biomagnetismo integral por (C.U.A.M).
- Profesor de L.E.Z (Instituto Europeo de Salud Integrativa).
- Cofundador de BAOSHI (Instituto de Técnicas Naturales).
- Director y fundador de I.M.A (Instituto Macrobiótico de Andalucía).
- Escritor (Dulces sin Culpa para toda la familia).



e-mail: info@comevital.es macrojorge@gmail.com

web: www.macrobioticandalucia.es www.baoshi.es www.comevital.es

facebook: [macrobiotica.jorgelimon](https://www.facebook.com/macrobiotica.jorgelimon)

Contacto:

C/ Hermana Esclava Carmen Fernández, Nº 36.

Sanlúcar la mayor (Sevilla)

info@macrobioticandalucia.es

954 490 990 – 630 712 432