



TALLERES
INTRODUCTORIOS
PARA UNA VIDA SANA

QUE TU ALIMENTACIÓN
SEA TU MEDICAMENTO

WWW.GREENMIXVZLA.COM



ALIMENTA TU ADN
TRAER PARA TI

TALLERES DE COCINA SALUDABLE

10 MICROTALLERES
PARA UN APRENDIZAJE
PRÁCTICO Y DIVERTIDO

por Neige Contreras

@ALIMENTATUADN @GREENMIXVZLA

0424 5085082



TALLERES PARA INICIAR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

TRAEMOS PARA TI - 10 MICRO TALLERES QUE TE
HARÁN LOGRAR CAMBIAR TUS HÁBITOS Y
LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡Una experiencia llena de
conocimientos y actividades con la
finalidad de ofrecerte un día
distinto, dinámico y práctico para que logres mantener una
alimentación consciente en el hogar y te inicies en este
mundo del Bienestar!



CONTACTOS:
0424-5085082
ALIMENTATUADN@GMAIL.COM
@ALIMENTATUADN
@GREENMIXVZLA





MICROTALLER 1

BATIDOS NUTRITIVOS

Los smoothies o batidos de frutas y vegetales, pueden ser tu mejor aliado en el desayuno.

Aportan a tu organismo los nutrientes necesarios para comenzar el día con energía. Puedes prepararlos de manera divertida con unas mezclas de sabores increíbles que hasta los más pequeños de la casa amarán!

Haremos:

- Batidos verdes
- Batidos naranjas
- Batidos rojos

Y hablaremos de la importancia y sus beneficios.

TIEMPO ESTIMADO 2 HORAS

VALOR POR PERSONA

PRESENCIAL 15\$

ONLINE 10\$

DESCUENTO

-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





MICROTALLER 2

AGUAS SABORIZADAS

En este taller hablaremos del uso de las plantas medicinales como parte de nuestra hidratación y nutrición. Veremos las formas más comunes de uso a través de las infusiones y aguas saborizadas. Retomaremos esta práctica que se ha utilizado desde tiempos inmemoriales por nuestros ancestros y veremos cómo implementarlo en la actualidad.

Haremos:

- Sangría saludable
- Nistea refrescante y natural
- Aguas energizantes
- Infusiones mágicas para el hogar.

TIEMPO ESTIMADO 2 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 15\$
ONLINE 10\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





Alimenta tu ADN



MICROTALLER 3

LECHES VEGETALES

Actualmente muchas personas buscan sustituir la leche animal debido a problemas de salud como intolerancias, problemas de digestión, malestar estomacal, colon irritable, entre otras. Las leches vegetales aportan una gran variedad de beneficios para todas las personas, con intolerancias o no, y es momento de compartir esto contigo!

Haremos:

- Leche de coco
- Leche de avena
- Leche de ajonjolí
- Leche de maní

TIEMPO ESTIMADO 2 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 25\$
ONLINE 15\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





MICROTALLER 4

DESAYUNOS PRÁCTICOS

Los desayunos nos proporcionan el combustible necesario para iniciar el día con las mejores energías y le dan a nuestro organismo los nutrientes esenciales para funcionar correctamente. Por esta razón es sumamente importante realizar la primera comida del día con suficiente aporte energético y de la mejor manera para darle un combustible de la mejor calidad posible a nuestro cuerpo.

Haremos:

- Perico vegetariano
- Cake de vegetales
- Cachapitas de plátano dulce
- Arepas sin gluten
- Yogurt Parfait

TIEMPO ESTIMADO 3 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 25\$
ONLINE 15\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





MICROTALLER 5

ALMUERZOS Y CENAS LIGHT

La comida saludable no es aburrida,
¡todo lo contrario!

Con un poco de creatividad podrás preparar deliciosos almuerzos que llenarán de energía a toda tu familia. Algunas personas asocian la comida saludable con platos sin sabor o aburridos, pero no tiene por qué ser así. Con un poco de creatividad puedes preparar almuerzos que, además de ser ricos, llenarán de energía a toda tu familia.

Haremos:

- Cremita de champiñones sin lácteos
- Tartaletas de vegetales
- Ensalada de quinoa a la francesa
- Rollitos saludables de pollo y espárragos

TIEMPO ESTIMADO 3 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 25\$
ONLINE 15\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





Alimenta tu ADN



MICROTALLER 6

POSTRES FRÍOS SALUDABLES

Sí, has leído bien, hemos colocado las palabras "postres" y "saludables" juntas en una misma frase. Y es que aunque hemos vivido pensando que tartas de chocolate y helados son alimentos prohibidos la realidad es que existen versiones nutritivas que los hacen aptos para cualquier dieta sana. La diferencia la marcará la forma de prepararlos y los ingredientes que utilicemos. Olvídate de las harinas refinadas, el azúcar y la mantequilla!.

Haremos:

- Helado cremoso de fresa
- Panna cotta de chocolate
- Torta fría de coco y mango
- Pudín de chia y frutas tropicales

TIEMPO ESTIMADO 4 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 35\$
ONLINE 25\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





MICROTALLER 7

POSTRES FIT

Si eres amante de los dulces pero no quieres descuidar tu línea, tu cuerpo y tu salud, tenemos la solución para ti. Este taller es especial en postres libres de lácteos, de harinas refinadas, de mantequilla y azúcar de mala calidad; esta llenos de nutrientes para mantener un cuerpo sano y fuerte. Date un capricho sin remordimientos con estas recetas de postres fit y deliciosos.

Haremos:

- Torta fit de coco
- Galletas multicereales
- Barritas proteicas
- Brownie fit de auyama



TIEMPO ESTIMADO 4 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 40\$
ONLINE 25\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





MICROTALLER 8

POSTRES LIBRES DE GLUTEN

Una dieta sin gluten es una dieta que excluye la proteína gluten. El gluten se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena. Una dieta sin gluten es esencial para controlar los signos y síntomas de la enfermedad celíaca y otras enfermedades relacionadas con el gluten. Sin embargo, la dieta sin gluten también es beneficiosa para las personas que no tienen enfermedades relacionadas con el gluten. ayudan a mejorar la digestión, son ideales en dietas para adelgazar y aumentar la energía del cuerpo.

Haremos:

- Masa básica para galletas
- Muffins chocobanana
- Turrone de ajonjolí
- Tartaletas de amapolas

TIEMPO ESTIMADO 4 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 45\$
ONLINE 30\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE 6 PERSONAS





Alimenta tu ADN



MICROTALLER 9

MASTER CLASS

"LOS SUPER ALIMENTOS"

Los super alimentos son alimentos exóticos que la mayoría de nosotros no conoce o está poco familiarizado con ellos. A menudo son semillas, frutos o productos deshidratados en forma de polvo que se añaden en pequeñas cantidades a batidos, zumos, ensaladas o cualquier receta para mejorar su aporte nutricional y aumentar sus beneficios para la salud. Los super alimentos se han convertido en los alimentos que todos queremos comer gracias a que en pequeñas cantidades aportan todo lo necesario para estar fuertes, sanos y con energía. Veremos en esta MASTER CLASS qué son los super alimentos, cómo usarlos y cuáles son aquellos que mejor representan a este grupo alimenticio.

TIEMPO ESTIMADO 4 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 15\$
ONLINE 10\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE
6 PERSONAS





Alimenta tu ADN



MICROTALLER 10

MASTER CLASS

"EL PODER DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO CUERPO"

Lo que comemos afecta nuestra forma de vivir, nuestra salud y la posibilidad de alcanzar una longevidad digna y sin enfermedades. Esta MASTER CLASS te muestra cómo la alimentación moderna tiene un efecto perjudicial para nuestra salud, y cómo podemos evitar las dolencias físicas simplemente escogiéndolo bien con qué alimentamos nuestro cuerpo.

Lucir en forma y saludable son algunos de los objetivos principales que miles de personas en el mundo se trazan, pero la pregunta es ¿a qué precio lo intentan?

Te mostraremos cómo funcionan los alimentos en nuestro cuerpo y así podrás tomar mejores decisiones a la hora de alimentar tu cuerpo y el de tu familia.

TIEMPO ESTIMADO 4 HORAS
VALOR POR PERSONA
PRESENCIAL 15\$
ONLINE 10\$

DESCUENTO
-25% GRUPO DE
6 PERSONAS





Una alimentación verdaderamente sana, la incorporación del ejercicio diario, el manejo de las emociones y la actividad social positiva son pilares sobre los cuales se construye la salud. Ninguna de ellas por separado es garantía absoluta de vitalidad y longevidad, no obstante, el peso del factor nutricional es lo más importante.

Sin una alimentación correcta, es imposible lograr salud física.

El inicio de una nueva etapa en tu vida es siempre un momento de reflexiones y propósitos renovados, tal vez sea este el momento de revisar nuestros hábitos en cuanto a salud se refiere. Vivimos en un mundo veloz, donde las pausas son cada vez más escasas, donde cada momento parece rellenarse con algún estímulo exterior, ya sea el computador, el telefono móvil, el televisor, la radio o cualquier otro artilugio tecnológico que nos distrae de nuestro ser interior.

Para ello, incorporar nuevos hábitos saludables será el mejor regalo que podemos hacernos nosotros mismos y a nuestros seres queridos, quienes por serlo tendrán que vivir con nosotros en la vitalidad o en la enfermedad. La decisión de tener salud, por tanto, no solo impacta nuestro propio cuerpo sino la salud de las personas que nos rodean.

A manera de objetivo alcanzable te ofrecemos este ciclo de talleres con valiosa información acerca de cómo iniciar un estilo de vida saludable y que puedan formar parte del menú de todos los días; con los que puedas crear nuevos hábitos para ti y para tu familia, sustentables y perdurables en el tiempo.



CONTACTOS:
0424-5085082
ALIMENTATUADN@GMAIL.COM
@ALIMENTATUADN
@GREENMIXVZLA



Alimenta tu ADN



*Anímate y forma parte de nuestro grupo, que abre
el camino hacia una vida más sana.*

Te esperamos.

*Escríbenos para obtener información sobre
nuestros próximos talleres.*



CONTACTOS:
0424-5085082
ALIMENTATUADN@GMAIL.COM
@ALIMENTATUADN
@GREENMIXVZLA