



Modalidad:

Taller ONLINE GRABADO.

A través de la plataforma Google Classroom podrás acceder a videos y material de lectura PDF al que tendrás acceso por 6 meses.

Tendrás acceso a un foro abierto para realizar preguntas.

Dirigido a familias y toda persona que quiera aprender las bases de la alimentación Ayurvédica. No son necesarios conocimientos previos.

¿Qué vas a aprender?

Bases del ayurveda, los 5 elementos.

El autoconocimiento como base de la sanación. Aprender a conocer tu constitución física, fisiológica (como funciona tu cuerpo) y emocional con Ayurveda.

concepto de doshas vata, pitta, kapha y prakriti

¿Cómo cuidar tu digestión?

¿Cómo comer? Alimentación familiar consciente.

¿Cuándo comer? Ciclar con la naturaleza

¿Qué comer? Concepto de alimentos satvicos, rajasicos y tamasicos. Prana

Cuidar tu “fuego digestivo”. Concepto de Agni.

Hidratación ¿Cuánto líquido debemos tomar?

La importancia de los sabores en Ayurveda.

Uso de especias.

Tips para alimentarte según tu constitución física y emocional.

Correlación entre Ayurveda y nutrición moderna.

Macronutrientes y micronutrientes.

¿Cómo armar un plato balanceado?

Vitaminas (de la A a la E) y minerales: aprender a incluir calcio, hierro, vit D, vit B12, magnesio, zinc, selenio. ¿En que alimentos los encontramos? ¿Qué requerimientos diarios tenemos?

Microbiota. Probioticos y prebioticos.

Principales dudas sobre alimentación en la infancia:

- Inicio de la alimentación complementaria, que ofrecer y qué NO ofrecer?
- Infusiones en la infancia, si o no?
- Fermentos en la infancia, si o no?
- Lácteos y bebidas vegetales, si o no?
- "No come nada", Selectividad alimentaria, que hago?
- Infancias vegetarianas y veganas, es posible? que tener en cuenta.

Incluye ficha de alimentos más recomendados para cada constitución (vata, pitta y kapha)

¿QUE NO VAMOS A VER?

No incluye recetas.

La intención de este Taller es darte las herramientas para que puedas aplicar Ayurveda de una forma sencilla en tu familia sin estar atadx a un recetario.

Brinda el Taller:

Dra. Victoria Gallo, pediatra y mamá.

Estudié medicina en la UBA, realicé la residencia y jefatura de residentes en un hospital del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Cuando finalicé la residencia, quise abordar la pediatría desde una mirada integral, por eso realicé un Postgrado en Medicina Ayurveda, Fitomedicina y formación en Masaje Shantala.

Desde ese momento atiendo familias desde una mirada integral (cuerpo-mente-espíritu)

Formas de pago

Desde Argentina: transferencia bancaria o mercado pago

Desde el exterior: Paypal

Para consultar precio, promociones vigentes y datos de pago escribime a dravictoriagalloyayurveda@gmail.com . **Te espero!**

