

# CORSO INTENSIVO ESTATE 2019

## PROFESSIONE CUOCO

La Sana Gola

di Martin Halsey

SCUOLA DI CUCINA NATURALE  
RISTORANTE MACRO-BIO-VEG

8 al 26 Luglio 2019

### Modulo A



**Corso teorico (4 giornate)**  
Con *Martin Halsey* e *Marco Bo\**

**ORE 10:00 – 17:00**

- SCIENZA E NUTRIZIONE I\*: LUN 8/7/2019
- SCIENZA E NUTRIZIONE II\*: MAR 9/7/2019
- ENERGIA DEL CIBO I: MER 10/7/2019
- ENERGIA DEL CIBO II: GIO 11/7/2019

### Modulo B



**Corso base di cucina**

In 5 lezioni

- LUN 8/7/2019 ore 19:15 – 22:00
- MAR 9/7/2019 ore 19:15 – 22:00
- MER 10/7/2019 ore 19:15 – 22:00
- GIO 11/7/2019 ore 19:15 – 22:00
- VEN 12/7/2019 ore 10:00 – 13:00

### Modulo C



**Approfondimento (16 giornate)**

- COLAZIONI E DOLCI AL CUCCHIAIO: LUN 15/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- SEITAN E TEMPEH: LUN 15/07/2019 ore 17:30 – 22:00
- BUFFET DI NATALE: MAR 16/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- DESSERT AL FORNO: MAR 16/7/2019 ore 17:30 – 22:00
- CUCINA PER BAMBINI I (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni): MER 17/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- CUCINA PER BAMBINI II (scuola primaria, mensa, merende fino a 12 anni): MER 17/7/2019 ore 17:30 – 22:00
- BUFFET DI PASQUA: GIO 18/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- DIMAGRIRE, SCIOLIERE LE STAGNAZIONI: GIO 18/7/2019 ore 17:30 – 22:00
- ALGHE E TOFU: VEN 19/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- FRITTURA E TEMPURA: LUN 22/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- PIATTI SENZA GLUTINE: LUN 22/7/2019 ore 17:30 – 22:00
- LE VERDURE FERMENTATE: MAR 23/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- LABORATORIO IN CASA: MAR 23/7/2019 ore 17:30 – 22:00
- PANE PIZZE E FOCACCE I: MER 24/7/2019 ore 10:00 – 14:30
- PANE PIZZE E FOCACCE II: MER 24/7/2019 ore 17:30 – 22:00
- PAUSA PRANZO, PIC NIC E MERENDE: VEN 26/7/2019 ore 10:00 – 14:30

**ESAME FINALE: Pratica e teoria**  
ORE 10:00 alle 17:00

**ESAME DI CUOCO: 19/10/2019**  
Concordare con la segreteria una preferenza d'orario

Tutti i corsi possono essere frequentati in qualsiasi ordine e sono aperti a tutti. È richiesta l'iscrizione alla scuola.

Le iscrizioni si effettuano on line [www.lasanaqola.com](http://www.lasanaqola.com)

Scuola di cucina e terapia alimentare riconosciuta dalla **Regione Lombardia** n. di iscr. 742 del 19/12/2012. Accreditata all'elenco nazionale **S.I.A.F.** per l'inserimento dei propri studenti nei registri di attestazione professionale degli Operatori Olistici (Codice SC 210/15)

La Sana Gola – Via Carlo Farini 70 20159 Milano – 02 66 87 188 – 3485800869 – info@lasanaqola.com

# Corso intensivo La Sana Gola

## Il Metodo Macro: teoria e pratica

**La Sana Gola**

di Martin Halsey

SCUOLA DI CUCINA NATURALE  
RISTORANTE MACRO-BIO-VEG

Puoi migliorare significativamente la qualità della tua vita

### IMPARARE A PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE CON LA TERAPIA ALIMENTARE



- Evitare la malattia capendo le cause e imparando a rafforzare la forza vitale.
- Ridurre i sintomi di problemi esistenti e gradualmente eliminarli.
- Evitare o ridurre l'utilizzo di farmaci
- Arrivare ad un peso forma in modo naturale e duraturo.
- Capire le dinamiche della salute che portano a malattie o benessere
- Imparare e gestire la dieta e la salute dei bambini
- Liberarsi da dolori cronici (emicranie, artrosi e artrite)
- Aumentare la fertilità e migliorare l'espressione sessuale
- Armonizzare le emozioni e la mente con la dieta e lo stile di vita
- Dormire meglio, digerire meglio, e migliorare la memoria e l'umore
- Invecchiare con dignità, vitalità e chiarezza mentale

Il primo anno di studi per la scuola di cucina e la scuola di terapia alimentare danno le conoscenze per realizzare tutti questi punti. Nel corso intensivo è possibile concentrare un anno in 3 settimane.

Dopo il primo anno di studio (o queste tre settimane d'estate), è possibile continuare gli studi per diventare **operatore olistico**, una professione riconosciuta a livello nazionale.

### SCUOLA DI CUCINA



Non esiste scuola di cucina al mondo che insegni la **cucina naturale (vegana)** in modo così comprensivo ed esaustivo (a 360° gradi), con **coerenza e equilibrio** (usando i principi del **Metodo Macro**). Completando il primo anno di studi (o 3 settimane), si è in grado di affrontare ogni situazione di vita, dalla cena gourmet, alle feste, alle esigenze di chi ha problemi o bisogni diversi (celiachia, problemi di peso o poco tempo ecc..). Nell'arco di tre anni di studi si diventa **cuoco olistico**, imparando la **cucina professionale** (con tirocinio nella cucina LSG e lezioni pratiche) e mondiale (con i **macro-chef** dal mondo).

**Il corso intensivo ti cambia la vita in meglio e per sempre.**

Per tutti i dettagli su contenuti dei corsi, i costi le date e come iscriversi consultare il sito [www.lasanagola.com](http://www.lasanagola.com) o contattarci direttamente in segreteria.

Per chi non conosce il metodo macro c'è anche un e-book da scaricare gratis: "**The Macro Method**"

Scuola di cucina e terapia alimentare riconosciuta dalla **Regione Lombardia** n. di iscr. 742 del 19/12/2012. Accreditata all'elenco nazionale **S.I.A.F.** per l'inserimento dei propri studenti nei registri di attestazione professionale degli Operatori Olistici (Codice SC 210/15)