

Dal 8 al 26 luglio

### Modulo A



Corso teorico (4 giornate)

Con Martin Halsey, 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 11/07/2019

### 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

Cucina di cucina

2 giornate

PIATTI EQUILIBRATI DI PESCE: GIO 25/07/2019 ore 10:00 - 14:30

AUTOCURA: GIO 25/7/2019 ore 17:30 – 22:00

### Modulo D

14 DVD (o lezioni online – *Home study*)

La salute della famiglia

Circa 90' a lezione

Corso base self healing – Gravidanza,  
parto, salute dei bambini –

Rafforzare la digestione - Voglia di dolce e appetito eccessivo – Dolori e mal di testa – Allergia e debolezze del sistema immunitario – Gli alti e bassi della pressione – La pelle e i capelli – Insonnia – La salute delle donne – La salute degli uomini – Il diabete – Salute mentale e armonia emotiva – Cancro, chemio e radioterapia

### Modulo E

4 DVD (o lezioni online - *Home study*)

- Pronto soccorso e rimedi casalinghi
- Bagni, impacchi e trattamenti esterni
- Come rafforzare e tonificare il corpo
- Rilassare e sciogliere gli accumuli

### Modulo F

Corpo umano – istruzioni per l'uso energetico (5 giornate) dalle 10:00 alle 17:00

- **ENERGIA TERRA** (milza, pancreas, stomaco): MAR 16/7/2019
- **ENERGIA LEGNO** (fegato e cistifellea): GIO 18/7/2019
- **ENERGIA ACQUA** (reni e vescica): LUN 22/7/2019
- **ENERGIA METALLO** (polmoni e intestino crasso): MER 24/7/2019
- **ENERGIA FUOCO** (cuore e intestino tenue): VEN 26/7/2019

### VALUTAZIONE FINALE

con Martin Halsey

Per prendere appuntamento telefonare in segreteria

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)

Per intraprendere il percorso di terapia alimentare **Corpo umano – Istruzioni per l'uso energetico** è **propedeutico frequentare Energia del Cibo I e II. Le iscrizioni si effettuano online: [www.lasanagola.com](http://www.lasanagola.com)**

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