



# LA BUENA DIGESTIÓN

## a cargo de Silvia Riolobos

Se dice que somos lo que comemos, pero, en realidad, somos mucho más que eso: somos el resultado de nuestra digestión, de lo que asimilamos a nivel físico, mental y emocional.

### Qué vamos a tratar en este taller

Cuales son los alimentos en general más indigestos

Que combinaciones debemos evitar para mejorar las digestiones

Cómo elaborar menús para regenerar la función digestiva

Simplicidad, la clave del éxito. Menos es más!

Qué es el fuego digestivo o Agni, y como activarlo

El ayuno o depuración, que ventajas tiene y cómo adaptarlo a nuestro día a día

### Qué recetas vamos a cocinar y degustar

2 tipos de zumos para despertar el aparato digestivo.

2 desayunos semi sólidos

3 comidas con diferentes fuentes de proteína

2 opciones de cenas

Además incluye: Un menú semanal de inicio para “resetear” el aparato digestivo (con adaptaciones individuales in situ)

Te esperamos el **28 de septiembre de 17.30h a 20.15h** en **Cooking c/Serrano 203, Madrid - PRECIO: 45 € (Plazas limitadas) –**

**INFORMACIÓN Y RESERVAS: Silvia - tel: 672583244**

Síguenos en



**COOKING**  
THE KITCHEN COMPANY