

Programa
no oficial

Escuela de Cocina Vegetariana de Ana Moreno



MASTER ON LINE COCINA Y NUTRICIÓN VEGETARIANA 70% CRUDA

La Escuela de Cocina de Ana Moreno es una institución de referencia en el ámbito de la formación en alimentación vegetariana 70% cruda.

Su objetivo prioritario es el apoyo incondicional al proceso transformador del alumno, y la integración en su vida de nuestras enseñanzas a través de la ayuda del coaching.

**Formación audiovisual
con más de 80 vídeos**

Apoyo a quien sueña con dar significado a su vida a través de mi Escuela de Cocina Vegetariana.

Ana Moreno

www.EscueladeCocinaVegetariana.com

¿Buscas formación compilada que te permita unificar el aprendizaje obtenido uniendo diversos cursos?

¿Echas de menos la integración de la información teórica nutricional con la práctica en cocina?

¿Buscas un curso para aprender nutrición y cocina donde el 70% sea crudo y no se cocine ni carne ni pescado?

¿Valoras el coaching como herramienta para integral el aprendizaje en tu vida de forma práctica y real?

¿Quieres recibir formación de la mano de quienes buscaban lo mismo que tu?

¿Quieres formarte en un entorno actual, dinámico e innovador?

¿Quieres aprender también marketing y conocer cómo sacarle partido profesional a tu formación?

¿Te apetece que este curso te cambie la vida?

Es el único curso práctico para flexivegetarianos, vegetarianos, veganos y crudiveganos, con formación específica en nutrición vegetariana, que además ofrece las herramientas del coaching nutricional para integrar en tu vida todo lo que aprendas.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

Nutrición vegetariana (400 horas)

Anatomía y fisiología

Bioquímica. Acidosis y alcalosis: ph

Germinación y Fermentación

Nutrición ortomolecular

Suplementación

Bromatología

Dietoterapia

Transición a una dieta vegetariana 70% cruda

Alimentación y emociones

Deporte y alimentación vegetariana 70% cruda

Catering vegetariano 70% crudo

Ayunoterapia y detox básico

Cosmética e higiene natural

Estilo de vida de los alimentos vivos Ann Wigmore

Coaching (50 horas)

Identificarás dónde estás, qué te mueve, dónde eres más valioso y cómo conseguir llegar ahí.

Dinámicas (50 horas)

Análisis de tu pirámide nutricional

Cómo confeccionar una dieta

Taller de creación de recetas

Técnicas creativas de emplatado

Cómo asesorar nutricionalmente

Técnicas básicas de cocina

Formación profesional (50 horas)

Marketing y salidas profesionales

Filosofía de la salud

Ética del asesoramiento en nutrición

Legalidad del asesoramiento en nutrición

Claves para emprendedores con alma

Orden en la cocina

Claves de fotografía gastronómica

Cocina vegana 70% cruda (200 horas)

Kombucha

Batidos verdes

Sopas y cremas

Sopa energética Ann Wigmore

Ensaladas

Hamburguesas veganas

Cocinados básicos

Lácteos crudos

Texturas y alquimia

Tentempiés

Deshidratación

Maceración

Patés y wraps

Crackers y pan blandito crudivegano

Algas

Postres crudos

Chocolate crudivegano

Postres veganos

Es una oportunidad única para personas que quieran estudiar a distancia. Ojalá yo hubiera tenido un curso así a mi alcance cuando empecé hace más de 25 años.

Todo esto que a mí me ha costado más de 25 años de idas y venidas, puedes conseguirlo cómodamente desde tu casa.

Este curso marcará un antes y un después en tu vida.

Porque cuando tú cambias, tu mundo cambia. ¡Ven a conseguir tu sueño!



No es necesario tener conocimientos previos. TE INTERESA SI QUIERES...

- Obtener autonomía para diseñar tus propios menús.
 - Trabajar en lo que desees relacionado con alimentación vegetariana y crudivegana.
 - Crear una dieta vegana y crudivegana para cada persona, patología, edad vital o actividad física.
 - Dejar de comer siempre lo mismo sin saber si tu alimentación te aporta todo lo que necesitas, si lo que comes está bien combinado o hay algún desequilibrio de algún nutriente por exceso o defecto.
 - Integrar el aprendizaje en tu vida con creatividad y propósito, gracias a las técnicas de coaching nutricional.
- Averiguar qué quieres y cómo conseguirlo, tanto desde el punto de vista profesional como aplicado a tu propia forma de alimentarte.
 - Compatibilizar tu aprendizaje con tu trabajo o estudios, así como tu vida social y familiar, aprendiendo cómodamente desde tu casa.
 - Disfrutar del privilegio de estudiar on line con un tutor que te acompaña y resuelve tus dudas.
 - Dirigir todas tus energías en la dirección de lo que realmente te gusta hacer, marcando un antes y un después en tu vida. No volverás a ser la misma persona.
 - Auténtico aprendizaje útil para la vida real, listo para usar, ¡sin tener que invertir el tiempo ni hacer toda la formación que hice yo misma!

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO EN TU PROYECTO: Finalizado el Máster, el alumno podrá contar con atención para resolver sus dudas.

SALIDAS PROFESIONALES: Herbolario, asesoramiento dietético, health coach, clases y conferencias de cocina, chef de restaurante, servicio de catering, chef a domicilio, instructor de cocina vegetariana o crudivegana, profesor de dietética, de cocina, de nutrición..., asistente personal de compras de alimentos, complementar tu trabajo actual ofreciendo un servicio diferenciador adicional, que te ayude a crear valor para tus clientes y ser único en tu especialidad...

Aunamos desarrollo personal con desarrollo profesional.

BOLSA DE TRABAJO: La Escuela prestará a sus alumnos diplomados el apoyo necesario para el desarrollo de su actividad como nutricionista y chef vegetariano, facilitándole a través de emails la información que reciba de ofertas de trabajo.

PROFESORADO



Ana Moreno. Creadora y Directora del Máster. Naturópata, máster en nutrición, coach nutricional, propietaria Hotel Rural Vegetariano La Fuente del Gato. Autor de 27 obras sobre alimentación vegetariana. Presentadora del programa de cocina en Canal Cocina “100% vegetal”

Irene Bueno. Coach en Salud, especialista en nutrición depurativa, nutrición deportiva y cosmética natural. Antigua Gerente y Chef en Hotel Vegetariano La Fuente del Gato. Se encarga de la tutorización del Máster on line.

Toni Rodríguez. Propietario y pastelero de la pastelería vegana Lujuria Vegana. Autor de “Delicias Veganas” y “ Cupcakes Veganos”, editados por Océano.

Javi Medvedovsky. Formado por el Instituto Argentino de Gastronomía de Buenos Aires. Ha trabajado en restaurantes de 3* Michelin. Posteriormente se formó con Mercè Passola en alimentación cruda creativa, comprometido a nivel culinario artístico y humano con el proyecto Espiritual Chef.

Zahira Font Tejero. Formada por la Escuela de Cocina de Ana Moreno. Experta en técnicas creativas y emplatado. Ha trabajado para Crucina Restaurante en Madrid y ha sido chef jefe de cocina del Restaurante Crudivvegano Ziva, en Palma de Mallorca.

Montse Sánchez Morillo. Formada por la Escuela de Cocina de Ana Moreno. Experta en alimentación vegetariana y deporte.

Odile Fernández. Médico de familia. Sanó un cáncer de ovario a través de la alimentación crudivvegana.

David Serrato. Experto en psicosomática. Sanó un cáncer linfático y nos habla de espiritualidad a través de la alimentación.

Yorgos Ioannidis. Propietario del restaurante “Crucina” en Madrid. El primer restaurante crudivvegano en España.

Consol Rodriguez. Artista visual, autora de Kijimuna’s Kitchen. Recetas sencillas con ingredientes vivos, donde publica recetas crudivveganas y artículos sobre las propiedades curativas de los alimentos tras sanar de Lupus gracias a una dieta cruda y cambios en su estilo de vida. Su pasión por la cocina como arte y medicina la llevó a formarse en la Escuela de Cocina Vegetariana de Happy Yoga (Barcelona), con el pastelero japonés Takashi Ochiai (Barcelona) y con los chefs crudivveganos Russell James y Amy Levin (UK).

Sara Chinchilla y Luís García Sanz. Formados por la Escuela de Cocina Ana Moreno. Fundadores de [La Cocina de Luis y Sara](#). Colaboran con Ethical Magazine y en el Hogar Provegán. Sara está formada en alimentación ayurvédica y Luís es naturópata y dietoterapeuta especialista en nutrición natural y suplementos. Gerentes actuales del [Hotel Rural La Fuente del Gato](#).

LO QUE DICEN NUESTROS ALUMNOS

“Los formadores son personas muy profesionales y con alto potencial humano. No se puede pedir más.” **Luis Cuadrado.**

“He aunado muchos conocimientos sobre cocina y nutrición sobre los que tenía un potaje en la cabeza. Ahora tengo muy claro lo que quiero y cómo lo quiero al respecto de mi alimentación. Si estás interesado en entrar por la puerta grande en la nutrición y cocina sana y riquísima, además de saber qué comes y por qué, vente a la Escuela de Ana Moreno.” **Virginia González.**

“Una buena introducción práctica al crudiveganismo, suficiente para lanzar o estimular el propio itinerario personal o profesional en la alimentación crudivegana. Te ayudará a sentar las bases de tu práctica”. **Félix Castillo.**

“Ha sido intenso en muchos niveles, gratificante y enriquecedor, no sólo por todos los conceptos aprendidos y la práctica en la preparación de platos, sino por lo que significa aprender y trabajar con un grupo de personas que vibran en el mismo nivel respecto a la alimentación vegetariana. Si realmente estás interesado en aprender a alimentarte mejor, vivir más saludable y feliz y ayudar a otras personas, haz este Máster.” **Marilyn Amado.**

“Es un Máster donde se aprende mucho sobre nutrición pero también sobre la vida”. **Daniela Bitica.**

“Es un Máster donde aprendes a autogestionar tu dieta y tu cocina a la perfección, que puede cambiar tu vida y tu perspectiva de alimentación”. **Luis García (La Cocina de Luis y Sara)**

“La formación es muy completa y positiva tanto para uso personal como profesional”. **Carolina Carvalho.**

“Es una formación nutricional única en España”. **José Serrano.**

“Es un curso muy completo a nivel nutricional y de cocina cruda. En él el trato personal es muy cercano en todo momento, haciendo posible la complicidad entre compañeros y docentes. Es una oportunidad única de acceder a conocimientos pioneros en España. Encontrarás a personas cercanas, humildes y con ganas de aportar conocimiento”. **Ana María López Blanco.**

“La formación es muy amplia e interactiva, supone una inversión para el futuro mediante la cual adquirirás muchos conocimientos además de ser una herramienta útil tanto en la vida diaria como a la hora de aplicarlo a nivel profesional”. **Zahira Font**

“Es una formación enriquecedora, útil y única en España. Merece la pena. “ **Noemí Primo.**

“Es un curso que además de enseñarte a cocinar, sabiendo lo que estás cocinando y para qué, te enriquece muchísimo como persona”. **Celia Lastres.**

“Es una formación personalizada, completa, fiable, práctica y divertida”. **Montse Sánchez Morillo.**

“Un Máster completo, eficiente y flexible, que cubre las necesidades de diferentes perfiles de alumno”. **Nuria Serrano.**

HORARIO: El Máster comienza el lunes siguiente al día que tú decidas apuntarte.

No necesitas conectarte a ninguna hora fija, sino que puedes ir accediendo al material a tu ritmo, en los momentos en que te venga bien. Te ofrecemos un plazo de **6 meses** para cursar el Máster (la mayoría de los alumnos terminan el máster mucho antes de los 6 meses).

¿QUÉ INCLUYE EL MÁSTER?:

- Master on line en Cocina Vegetariana 70% cruda (750 horas de formación).
- Te daremos los apuntes en pdf.
- El Máster incluye más de 80 videos de formación audiovisual on line, para tu disfrute y aprendizaje.
- Tutorización personalizada a cargo de Irene Bueno.
- 1 sesión de coaching personal o mentoring profesional por Skype por Ana Moreno (valorada en 80 €).
- Asesoramiento profesional individualizado durante los 6 meses posteriores al máster.

POR QUÉ HACER ESTE MÁSTER

No existe nada así en el mercado.

Ni en cuanto a los **contenidos**, ni en cuanto a los **formadores**, ni en cuanto a la **forma**. Más de **80 videos on line!!!**

También te damos todos los contenidos en pdf!!!. Además en **español!!!**

Y lo mejor de todo, es el precio....

PRECIO DEL MÁSTER: Un Máster on line como este tiene un valor de **4.000 €- 4.900 €**. La Escuela de Cocina de Ana Moreno lo ofrece por **1.997 €**

INSCRIPCIONES:

Titular de la cuenta: Ana Beatriz Moreno Díaz

Nº cuenta Bankia 2038 7133 98 3000095476

IBAN ES05 2038 7133 9830 0009 5476

BIC (Bank Identifier Code) de Bankia

CAHMESMMXXX

Una vez hecha la transferencia, envía email de confirmación a ana@anamoreno.com con tus datos fiscales para emitir factura y cursar tu alta en el Máster on line!