cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

DEMOS

Cómo planificar un menú saludable



Precio: 0.00€

Horario: 19-20,30h

Fecha del curso: 11/04/2018

Impartido por: Irene Baliño

Lugar: Cookiteca Sarrià

Cuando cocinamos, tanto si es para nosotros mismos o para la familia, **tenemos a veces la sensación de que no nos alimentamos bien** o que repetimos mucho ingredientes y tipos de recetas.

O que simplement cocinamos siempre lo mismo, independientemente de la actividad que vayamos a llevar a cabo... y no es lo mismo ir a trabajar al despacho o estar de fin de semana haciendo deporte.

Irene Baliño, especialista en alimentación saludable y energética, con base vegetal, nos explicará **cómo organizarnos mejor para cocinar y nutrirnos de forma adecuada.**

Irene **se ha formado en *ISMET- Barcelona, con Montse Bradford,*** en Crudivegania-Gerona, además de haber estudiado alimentación deportiva en diferentes centros.

Sus sesiones son muy prácticas y participativas. ¡Saldrás con las ideas muy claras!

Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73
Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73
Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73
Cookiteca On Tour: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com
E-mail:
info@cookiteca.com