

# Aprender a cuidarnos

**Cursos 2012 dirigidos a la población de Berriozar**  
Organizados por Euskal Eskola Makrobiotikoa

# Nola zaindu gure burua

**2012. urteko ikastaroak, berriozartarrentzat**  
Euskal Eskola Makrobiotikoak antolatua

Ayuntamiento de Berriozar



Berriozarko Udala

# Aprender a cuidarnos

Los cursos se realizarán en el Aula de la Naturaleza

**Inscripción:** del 9 al 18 de enero de 2012 llamando al 012

**Horario de los cursos:** 18:00 a 20:00 horas

23, 24 y 25 de enero 2012

Castellano

## Alimentación y salud para toda la familia

- ▶ Creando familias sanas y vitales
- ▶ Alimentación para el hombre
- ▶ Alimentación para la mujer en sus diferentes etapas: menstruación, menopausia, embarazo, etc.
- ▶ La alimentación de nuestros hijos
- ▶ Alimentación para la 3ª edad

**Precio** 10€

20, 21 y 22 de febrero 2012

Castellano

## La energía de los alimentos

- ▶ El peligro de la cocina moderna
- ▶ ¿Qué necesita nuestro cuerpo?
- ▶ La importancia de comer bien
- ▶ Cómo elegir nuestros alimentos
- ▶ Cómo adaptar los alimentos a nuestras necesidades

**Precio** 10€

26, 27 y 28 de marzo 2012

Castellano

## Alimentación y salud

- ▶ ¿Por qué enfermamos?
- ▶ Cómo reforzar el sistema inmunitario
- ▶ Alimentos curativos
- ▶ Remedios caseros
- ▶ Bebidas medicinales

**Precio** 10€

24 de abril de 2012

Euskera

## Alimentación y emociones

- ▶ La influencia de la alimentación en nuestras emociones
- ▶ La influencia de las emociones en nuestra alimentación
- ▶ Cómo ayudar a nuestras emociones con la alimentación y otros medios

**Precio** 5€

21, 22 y 23 de mayo 2012

Euskera

## Cómo limpiar nuestro cuerpo

- ▶ Por qué hacer limpieza
- ▶ Beneficios de la limpieza
- ▶ Quién puede hacer una limpieza
- ▶ Cómo y cuando hacerla

**Precio** 10€

# Nola zaindu gure burua

**Ikastaroak Naturaren Gelan egingen dira**

**Izen ematea:** 2012ko urtarrilaren 9tik 18ra, 012 telefonoan

**Ikastaroen orduak:** 18:00etatik 20:00etara

2012ko urtarrilaren 23, 24 eta 25ean

Gaztelaniaz

## Elikadura eta osasuna familia osoarentzat

- ▶ Familia osasuntsu eta bizitasunez beteak sortu
- ▶ Gizonaren elikadura
- ▶ Emakumearen elikadura, garaieren arabera: hilekuan, menopausian, haurdunaldian, e.a.
- ▶ Gure seme-alaben elikadura
- ▶ Hirugarren adinekoen elikadura

**Prezioa** 10€

2012ko otsailaren 20, 21 eta 22an

Gaztelaniaz

## Elikagaien energia

- ▶ Gaur egungo sukaldaritzaren arriskua
- ▶ Zer behar du gure gorputzak?
- ▶ Ongi jatearen garrantzia
- ▶ Nola aukeratu gure elikagaiak
- ▶ Nola egokitu elikagaiak gure beharrei

**Prezioa** 10€

2012ko martxoaren 26, 27 eta 28an

Gaztelaniaz

## Elikadura eta osasuna

- ▶ Zergatik gaixotzen gara?
- ▶ Nola indartu immunitate-sistema
- ▶ Elikagai sendagarriak
- ▶ Etxeko sendabideak
- ▶ Edari sendagarriak

**Prezioa** 10€

2012ko apirilaren 24an

Euskaraz

## Elikadura eta emozioak

- ▶ Elikaduraren eragina gure emozioetan
- ▶ Emozioen eragina gure elikaduran
- ▶ Nola lagundu gure emozioak elikaduraren eta beste aukera batzuen bidez

**Prezioa** 5€

2012ko maiatzaren 21, 22 eta 23an

Euskaraz

## Nola garbitu gure gorputza

- ▶ Zergatik egin garbiketa
- ▶ Garbiketaren onurak
- ▶ Nork egin dezake garbiketa
- ▶ Nola eta noiz egin garbiketa

**Prezioa** 10€