

FASE 1.

DE LA IDEA A LA IDEA DE NEGOCIO



*“Cuando un sueño aparezca
¡agárralo!”*

Larry Page

¿EMPRENDEMOS?

“Empezar a hacer alguna cosa, especialmente cuando exige esfuerzo y trabajo”.

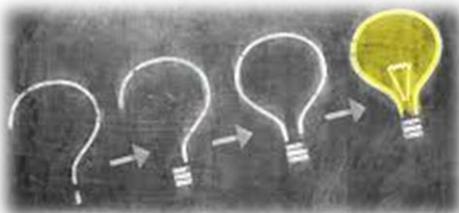
Emprender es una **actitud** reflejando una **motivación** e identificando una oportunidad y **luchar** por ella.



¿QUÉ ES UN EMPRENDEDOR?

Un emprendedor es una persona que tiene **decisión** e **iniciativa** para realizar acciones que son difíciles o presentan algún riesgo. Es algo más que autoemplearse, es una **forma de vida**.

Debe ser una persona que vea y vaya más allá de las expectativas del mercado, alguien que no solo piense en ideas sino que las desarrolle de la mejor manera y con los **mejores resultados posibles**.



EL ESPÍRITU EMPRENDEDOR:

El espíritu emprendedor forma parte del talante de las personas.
Está ligado a:

CREATIVIDAD



AUTONOMÍA

CONFIANZA EN UNO MISMO



RESPONSABILIDAD

ESPÍRITU DE EQUIPO



CAPACIDAD DE ASUMIR RIESGOS



ADAPTACIÓN AL CAMBIO

LIDERAZGO





PROCESO DE LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA MEDIANTE LA ACTUACIÓN DE DIFERENTES AGENTES SOCIOECONÓMICOS LOCALES (PÚBLICOS Y PRIVADOS).

¿CUALES DEBEN SER LAS CUALIDADES DE EMPRENDEDOR?

1. **Responsabilidad:** Asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones, responder ante nosotros mismos y ante otras personas.
2. **Autoestima:** Reconocer como parte de sí mismo mediante el conjunto de sentimiento e imágenes.
3. **Incertidumbre:** Falta de seguridad o de certeza sobre una situación o sus consecuencias.
4. **Tenacidad:** Constancia para conseguir nuestros objetivos.
5. **Gestión de tiempo:** Organizar nuestro tiempo implica que establecer prioridades. Hay que observar qué actividades realizas y cuánto tiempo te lleva.
6. **El logro de los objetivos:** Conseguir lo que te propones.



ACTITUD PARA ENFRENTARSE A LOS RETOS



MITOS SOBRE LOS EMPRENDEDORES

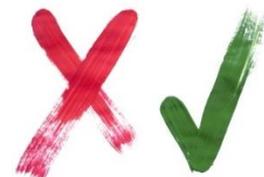
🍊 Los empresarios **no planifican**, se mueven por instinto.

🍊 Los empresarios **nacen**, no se hacen.

🍊 Todos cumplen el **mismo prototipo**.

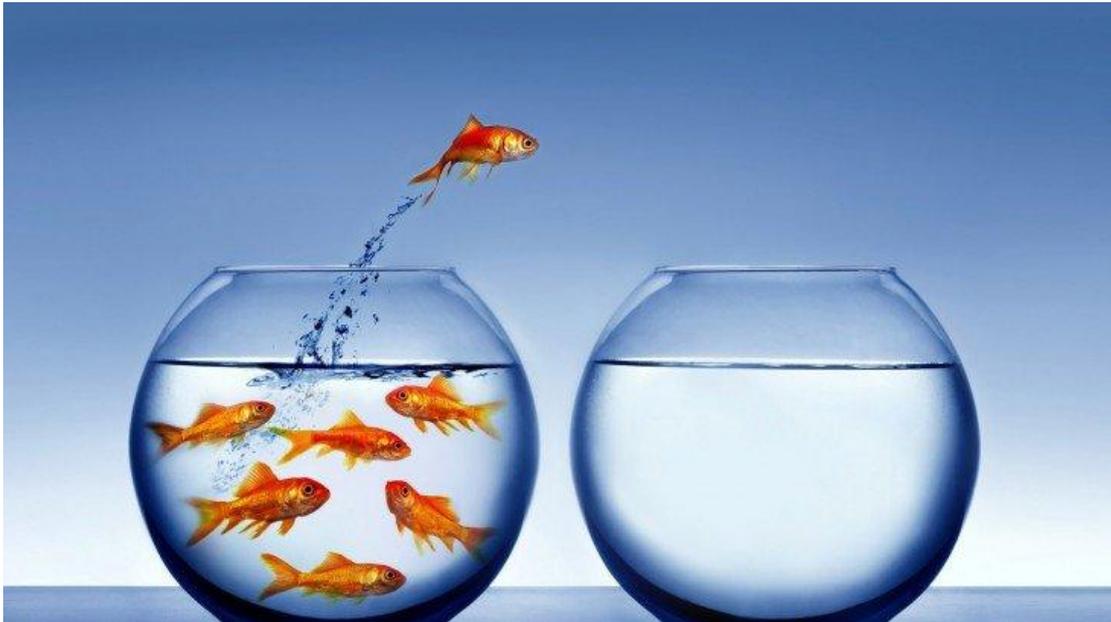
🍊 Para ser empresario **sólo hace falta tener dinero**.

🍊 Para tener éxito empresarial hay que tener **suerte**.



La buena suerte es trabajo, constancia,
sacrificio, toma de decisiones, riesgo...
Por lo general, a medio plazo, la vida es
justa con quien se esfuerza....

*“Una persona que nunca cometió un error, nunca
intentó algo nuevo”.*



¿Saltamos?



LA OBSERVACIÓN COMO MÉTODO PARA GENERAR IDEAS DE NEGOCIO.

El método utilizado para finalmente conseguir nuestra idea de negocio es la **observación**.

¿QUÉ ES?

Es el proceso de **analizar** el **comportamiento** de las personas sin comunicarse con ellas

VENTAJAS:

- 🍏 Permite obtener información sobre los comportamientos espontáneos.
- 🍏 Técnica de bajo coste y fácil de aplicar.

DESVENTAJA:

- 🍏 No se pueden determinar emociones, actitudes, o motivaciones que llevan al consumidor a realizar un acto.

DE LA IDEA A LA IDEA DE NEGOCIO

IDEA DE NEGOCIO

La idea de negocio es el **producto** o **servicio** que queremos **ofrecer al mercado**. El medio para atraer a la clientela y obtener así beneficio económico. Constituye la oportunidad de negocio y lo que a la hora de llevarla a la realidad la creación de la idea, haga que tengamos éxito o no.

No solo basta con tener una buena idea. Es necesario evaluarla y comprobar su viabilidad. Por ello, la primera parada del camino del emprendedor es concretar la idea de negocio y describirla de la forma más precisa posible.



Las Ideas de Negocio deben cumplir varios **requisitos**:

- 🍊 **CUBRIR UNA NECESIDAD EN EL MERCADO:** Es decir que debe ser siempre valorada desde el punto de vista del **cliente**.
- 🍊 **RENTABILIDAD:** La actividad debe proporcionar beneficios en un futuro.
- 🍊 **CAPACIDAD TÉCNICA:** O lo que es lo mismo en este caso, capacidad de desarrollar la idea de negocio.
- 🍊 **INNOVACIÓN:** El **producto o servicio** en cuestión tiene que ser atractivo y comercializable.



¿PORQUÉ UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

LA ALIMENTACIÓN HOY

El tema de la alimentación ha sido ampliamente tratado durante los últimos años por muchos especialistas de escuelas e ideas diferentes. Ideas con frecuencia muy contradictorias que pueden llegar a confundir a las personas que se preocupan de estudiar la.

“Lo que para uno es blanco para otro es negro, y a un tercero le parece gris”.



Una **alimentación sana** es aquella que puede **mantener la salud** y además ayuda a **recuperarla** cuando alguien se encuentra enfermo. Es también la más agradable, en un estado natural y sin necesidad de muchas transformaciones para la mayoría de los sentidos.

Para el sentido del **gusto** las frutas y las verduras, en su estado natural y sin ningún tipo de transformación, ni condimentación, son los alimentos más agradables. La mayor parte del resto de los alimentos además de los mal llamados “alimentos”, necesitan ser fritos, refritos, condimentados, endulzados... y transformados con el fin de que sean agradables al gusto.

Para el **olfato** es muy agradable el aroma de los alimentos sanos, especialmente las frutas. En su estado natural, recién recogida después de una buena maduración en el árbol, la manzana tiene un aroma muy diferente al de la carne o pescado crudos por ejemplo, y el olor de las fruterías mucho más agradable que el de las carnicerías o las pescaderías. Que nos perdonen los que trabajan.



FASE 1. LA IDEA DE NEGOCIO

Los diferentes y bonitos colores de las frutas y de las verduras, tan agradables para el sentido de la **vista**, indican que estamos de nuevo ante los alimentos más sanos y beneficiosos para nuestro organismo. Incluso para el sentido del **tacto**, las frutas, las verduras, los frutos secos... Son más agradables que otros alimentos, antes de ninguna transformación.

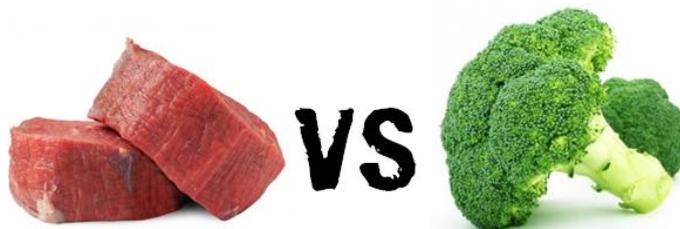
Ve en cada alimento lo que recibes de él por los diferentes sentidos y busca el más placentero a la mayoría de ellos, ese probablemente sea uno de los más sanos.

Un alimento sano pensamos nosotros, es aquel que para conseguirlo hemos perdido o “destruido” la menor cantidad de vida posible.

Ya que los animales son seres más evolucionados que los vegetales preferimos alimentarnos de estos últimos. Alteramos mucho menos el equilibrio de la naturaleza si esperamos a recoger la fruta bien madura del árbol o una vez caída, que si matamos al animal para comérselo.



En una **alimentación sana** no es importante la cantidad de calorías sino la **vitalidad** de los alimentos, recogida de la Naturaleza durante el proceso de maduración. **¿Y cuánto hay que comer?** Déjate llevar por el instinto o inteligencia interna del cuerpo, y distingue el hambre verdadera de las continuas ganas de comer, mediante las cuales, y con mucha frecuencia, intentas tapar las angustias y problemas personales.



Cuando estamos deprimidos o preocupados comemos en exceso para tapar ese vacío emocional, que incluso lo llegamos a sentir físicamente en forma de vacío o nudo en la boca del estómago o en el abdomen.



FASE 1. LA IDEA DE NEGOCIO

Cuando llevamos una alimentación sana y sencilla no nos apetece utilizar condimentos fuertes como el vinagre, la sal, los picantes... La sal es una sustancia mineral que no puede ser bien asimilada por el organismo, las sales minerales que pueden ser bien asimilada pero el organismo, las sales minerales mejor utilizadas por él son las contenidas en los vegetales.

El “salero” hay que tenerlo dentro, no sobre la mesa.

Si hablamos de la calidad de los alimentos es importante también hablar de la actitud ante la comida. Muchas personas tragan sin masticar o engullen las comidas como si tuvieran miedo de que alguien les quitará el plato. Mientras tanto en su cabeza se agitan los pensamientos más desordenados y negativos, ajenos al momento que viven, y cómo el sabio decía “allá donde están tus pensamientos estás tú”.



Otras personas, en cambio, descansan de su trabajo, dejan a un lado las preocupaciones, recogen unos momentos para orar meditar o simplemente estar consigo mismo, hacen unas respiraciones profundas y comen conscientes de lo que están haciendo.

Si nos fijamos bien como la persona mueve los cubiertos, mastica la comida y la manera de comportarse ante la mesa, podemos saber en qué situación vive y su grado de “**evolución**”. Ante los momentos más cotidianos podemos conocer a las personas. En los momentos más “importantes” es mucho más fácil fingir.

Los pensamientos “**desordenados**” y con falta de armonía a la hora de comer y después, facilitan la mala digestión. Es igualmente cierto que los problemas y las tensiones continuas dan lugar a ciertos desarreglos digestivos como la úlcera de estómago o duodeno, o la gastritis.



Los **alimentos naturales y sanos** son mucho más que calorías y proteínas, son “paquetes” de **energía**, aparte de la Energía vital de la Naturaleza. Regalos del Sol que alimenta la Tierra, el Agua, y el Aire para que nos mantengan con buena vitalidad.

Las frutas y las verduras tienen azúcares, almidones, proteínas, minerales, vitaminas... Pero tienen otro “elemento” que no podemos olvidar: los colores, los aromas, la energía vital recogida del Sol y la Naturaleza. Estos últimos, aunque todavía poco estudiados, son necesarios para la buena vitalidad de nuestro cuerpo y también ayudan al equilibrio de nuestra mente y corazón.



FASE 1. LA IDEA DE NEGOCIO



Las carencias de vitaminas y minerales, hoy en día y en nuestra sociedad de consumo, pueden ser debidas a una falta de ingestión de frutas y verduras, frutos secos, cereales no refinados... Pero con frecuencia son consecuencia de la no absorción de dichas sustancias por problemas gastrointestinales, malas digestiones, fermentaciones y putrefacciones que sufrimos las personas por nuestra mala manera de comer.

Alguien que lleve una **alimentación sana** pierde gradualmente su poder digestivo ante los **alimentos no adecuados**. Además el cuerpo se vuelve más sensible y cualquier “exceso” se siente con mucha facilidad en forma molesta. El cuerpo sano no es más débil sino más sensible y nos avisa de que no le cuidamos mucho.

La alternativa Vegetariana, nos dice que la palabra vegetariano deriva del latín “vegetus” que significa “completo, fresco, lleno de vida”, tal como se utilizaba en el antiguo término latino “homo vegetus”, aplicado a una persona vigorosa física y mentalmente.



“El que bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere”

**come
Bien**



¿CÓMO SURGIÓ LA IDEA?

La **malnutrición** es un estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o hay un exceso, cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la **sobrealimentación**. A causa de esta mala alimentación que cada vez es más grave en nuestro país llegamos a nuestra idea.

Centrándonos en un campo de observación muy concreto que es “**la alimentación saludable**”. Investigando noticias en internet, revistas de alimentación y vida saludable, llegamos a nuestra idea final, donde detectamos a partir de una **necesidad no satisfecha** y centrándonos en el campo de la “alimentación vegetariana” una posible idea que puede convertirse en idea de negocio.

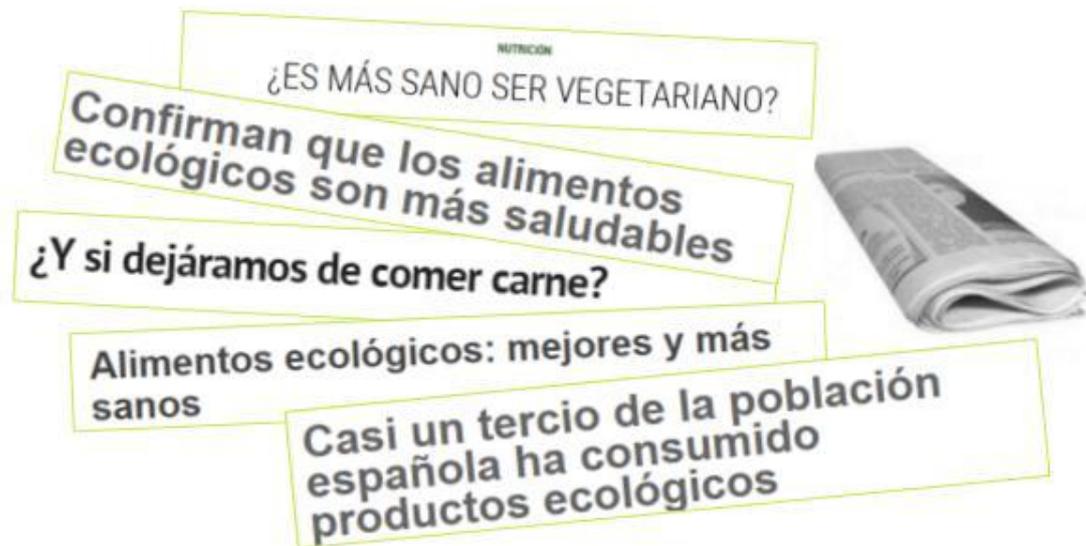


¿DÓNDE BUSCAMOS LA INFORMACIÓN?

REVISTAS ESPECIALIZADAS



ARTÍCULOS RELACIONADOS CON NUESTRA IDEA



Creamos tus momentos...

Tú decides tu momento, nosotros lo creamos... Lo que proponemos es mucho más que un lema, es un modo de entender el mundo y nuestro lugar en él. Por eso hemos creado un espacio único para tí, un pulmón en pleno centro de La Vall d'Uixó con gran variedad de productos ecológicos y de Comercio Justo, para que puedas disfrutar tu momento con el mejor sabor, saludable y sostenible, en un lugar especial y diferente.



¿Y SI TODOS FUERAMOS VEGETARIANOS?



¿SOMOS LO QUE COMEMOS?
¿ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE?
¿PODEMOS CURARNOS MEDIANTE LA
ALIMENTACIÓN?

A todas estas cuestiones, hemos ido buscando respuestas documentándonos en estadísticas, estudios realizados, entrevistas, visitas a la competencia, conversaciones con nutricionistas especializados, y todo esto para creer en nuestra idea y buscar así una oportunidad de negocio clara y contundente como será:

Crear un espacio integral para la degustación y divulgación de todo relacionado con la alimentación y la vida ecológica y saludable.

Comemos demasiada carne, hemos duplicado su consumo desde los años setenta, especialmente de cerdo y lo que comemos un 400% más que entonces.



FASE 1. LA IDEA DE NEGOCIO

España está por debajo de esa media europea, pero poco a poco los españoles vamos cayendo en la dieta “occidental” y no es bueno ni para nuestra salud ni para nuestro planeta.



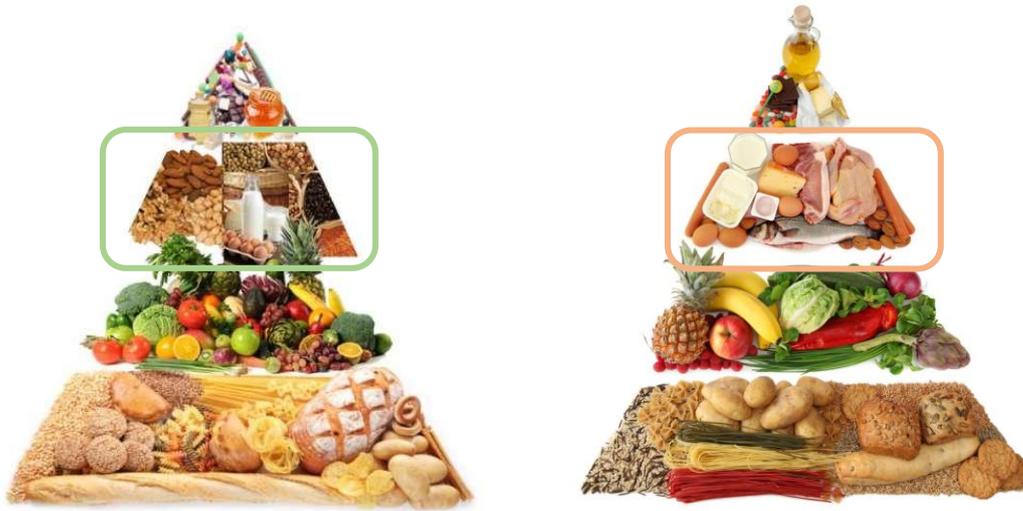
A través de una estadística realizada a la población Española un 4% de la población consume productos ecológicos, el resto de los españoles, un 96% consume el resto de productos.

La producción industrializada de carne está considerada como una de las actividades que provoca una mayor pérdida de biodiversidad en el mundo.

Para producir un kilo de carne de cerdo se emite 35 veces más carbono y 15 veces más agua que para producir un kilo de patatas.



Pirámide Vegetariana .VS. Pirámide Nutricional



La **alimentación** es uno de los factores determinantes para obtener una mejora de la **salud física, mental y emocional**, cada vez la práctica de abstenerse de la utilización y consumo de productos y servicios de origen animal es cada vez mayor en nuestra población.

Hay estudios que expresan que la ganadería es muy contaminante. Su sostenibilidad en un mundo cada vez más poblado está en entredicho. En un mundo donde todos fuésemos **vegetarianos reduciríamos radicalmente las emisiones de carbono.**

Por ello queremos buscar una dieta sostenible para el planeta y para nuestra salud, llevar a cabo un proyecto empresarial.



FASE 1. LA IDEA DE NEGOCIO



También estaremos colaborando en productos que apoyan al **Comercio Justo**.

En el Comercio justo se intenta saltar el número de intermediarios para que el dinero se quede en manos de los trabajadores y no en las de las grandes empresas.

Para ello, las Organizaciones de Comercio Justo importan los productos directamente de las cooperativas de campesinos o artesanos y se les paga un salario justo para que puedan vivir dignamente. Es un intercambio justo, un servicio recíproco.

Las **características** del Comercio Justo son:



Salarios y condiciones de trabajo dignas.



No a la explotación infantil y al mundo del trabajo esclavo.



Igualdad entre hombres y mujeres.



Compromiso comercial a largo plazo.



Respeto al medio ambiente.



Productos de calidad elaborados de manera artesanal o semi-industrial.



Cooperativas de producción de países del Sur con régimen democrático.



FASE 1. LA IDEA DE NEGOCIO

Estos son **4 ejemplos** del Comercio Justo:

Café



Té



Chocolate



Vino



El precio que pagamos por estos productos va directo a **OXFAM INTERMÓN**, una ONG que trabaja para **lograr movilizar el poder de las personas contra la pobreza**, además de salvar vidas en situaciones de emergencia y ayudan a recuperar medios de vida.



¿QUÉ QUEREMOS?

¿QUÉ BUSCAMOS?

Queremos buscar una **dieta sostenible** para el planeta y para nuestra **salud**, llevar a cabo un proyecto empresarial.



Nuestra idea va especialmente dirigida para aquellas personas que se preocupan por su **salud** y **bienestar**, personas vegetarianas que quieran aprender más por este mundo.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR COCINA VEGETARIANA? ¿ES LO MISMO QUE LA MACROBIÓTICA?

ENTENDEMOS POR COCINA VEGETARIANA...

La gastronomía vegetariana es aquella que utiliza **ingredientes** que cumplen los criterios **vegetarianos**, excluyendo la carne y los productos derivados de tejido animal. Están permitidos los huevos y los productos lácteos, tales como la leche y el queso. Las formas más estrictas de vegetarianismo son el veganismo y el frugivorismo, que excluyen todos los productos animales, incluyendo los productos lácteos y la miel, e incluso algunos azúcares refinados que se filtran y blanquean con carbón de hueso.



¿ENTONCES ES LO MISMO QUE LA MACROBIÓTICA?

Cuando decimos dieta macrobiótica se trata de una dieta y una filosofía de vida que está ganando de nuevo muchos adeptos.

La idea de la dieta macrobiótica es **evitar** los **alimentos** que son **tóxicos** o que contienen tóxicos. Aunque hay variantes y diferentes estadios de ella. Algunas personas que siguen la dieta macrobiótica son completamente vegetarianos, otros eliminan totalmente los lácteos sin comer para nada carne y otras personas incluyen pescado o carne en muy pequeña proporción y orgánico.



La base del pensamiento macrobiótico es que todas las cosas, nuestro cuerpo, alimentos y lo que nos rodea están compuestos por el YIN y YANG.

El **Yin**, son los alimentos considerados fríos, más grandes, con menos sal y más potasio y que crecen por encima del suelo.

El **Yang** son los alimentos considerados cálidos o calientes, más pequeños, con más sodio y que crecen debajo del suelo.



¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

Los atributos de la dieta macrobiótica que la diferencian de una alimentación vegetariana, parten de los macrobióticos tienen diversos niveles, cada vez más estrictos y restrictivos.

Una alimentación vegetariana es mantenida, (no varían los alimentos eliminados), equilibrada (cubre nuestras necesidades nutritivas) y variada (amplitud de clases distintas de alimentos de los diferentes grupos).

Otra diferencia muy importante es el motivo por el cual se realizan ambos tipos de alimentación.



Mientras que la **vegetariana** proclama una **ética**, una **salud**, una **armonía con la naturaleza** (terrenal), la **macrobiótica** le atribuye propiedades **yin o yang** a los diferentes tipos de alimentos. Por ejemplo Yin son verduras, frutas... en cambio los alimentos Yang son las carnes, pescados, huevos, legumbres...



¿QUÉ OFRECEMOS?

COCINA ECOLÓGICA

Los **alimentos ecológicos** proporcionan un aporte nutricional más completo que los convencionales y sus efectos en el organismo siempre serán positivos.

Contienen entre un 40% y un 60% más de vitaminas y minerales que los productos convencionales y menos porcentaje de agua, por lo que **aportan más resistencia ante las enfermedades.**



Es cierto que algunos productos, sobre todo vegetales, no tienen un aspecto tan bonito como los tradicionales, pero a cambio sí tienen un color mucho más puro.

COMIDA VEGETARIANA

El vegetarianismo es la abstención de carne y pescado, y se basa en el consumo de cereales, legumbres, setas, frutas y verduras.

En este tipo de dieta sí se acepta la cocción de los alimentos y el consumo de productos refinados, además de pastas blancas, frituras y alimentos en conserva a los que se le han añadido colorantes y/o preservantes.

Esto lo diferencia de otros tipos de dietas, como la macrobiótica y naturista.

Es sencillo planificar dietas vegetarianas que satisfagan fácilmente las necesidades nutricionales. Los cereales, las legumbres y las verduras son ricas en proteínas y hierro. Las hortalizas de hoja verde, las legumbres, los frutos secos y las frutas desecadas son fuentes excelentes de calcio.

La realidad es que es fácil mantener una nutrición adecuada, a través de una dieta vegetariana que garantice una cantidad suficiente de proteínas.



ALIMENTOS ORGÁNICOS .VS. SALUDABLES

ORGÁNICOS: Producto agrícola o agroindustrial que se produce bajo un conjunto de procedimientos denominados “orgánicos”. En general, los métodos orgánicos evitan el uso de productos sintéticos, como pesticidas, herbicidas y fertilizantes artificiales.



SALUDABLES: Un alimento saludable es aquel que carece de algún ingrediente, o no lo contiene en grandes cantidades, que pueda generar alguna enfermedad degenerativa cuando su consumo se repite.



MISIÓN *¿Qué ofrecemos? ¿Cómo lo ofrecemos?*

Define cuál es nuestra labor o actividad en el mercado.

Nuestra misión es **satisfacer las necesidades** de nuestros clientes **ofreciendo un servicio de alta calidad**, diferenciado y personalizado centrándonos en un restaurante vegetariano y variado acorde a las necesidades nutricionales. Todos nuestros alimentos son ecológicos y de temporada.

Además ofrecemos:

- 🍷 Coaching nutricional.
- 🍷 Charlas sobre dietas y nutrición.
- 🍷 Cursos de cocina vegana.

VISIÓN *¿Qué queremos conseguir? ¿Dónde queremos llegar?*

Define las metas que pretendemos conseguir en el futuro.

Queremos ser una empresa independiente, innovadora y de calidad. Es decir, **ser** un modelo de empresa **referente en el sector de alimentación vegetariana**. Fidelizando a nuestro clientes y aumentar nuestro público objetivo.

VALOR *¿En qué creemos? ¿A qué nos comprometemos?*

Compromiso, respeto, honestidad, innovadores, creativos y perfeccionistas con nuestros clientes, proveedores y empleados, ofreciendo siempre el mejor servicio, **preocupándonos con las necesidades de nuestro público**.



“A veces hay que observar las cosas desde otra perspectiva”

En nuestra idea de negocio arrancamos desde nuestro producto central, y a partir de ahí, viene toda nuestra **diferenciación**, es decir contamos con...



PRODUCTO CENTRAL:

Nuestro producto central será el **RESTAURANTE BIO AL PESO**. Nosotros ofrecemos comida vegetariana al peso entre semana, y los fines de semana menú a la carta.

¿Por qué apostamos por una comida bio al peso?

PRODUCTO AMPLIADO:

- 🍏 Escuela de cocina vegetariana y macrobiótica.
- 🍏 Charlas sobre dietas y nutrición.
- 🍏 Coaching nutricional.

VALOR AÑADIDO:

- 🍏 Experiencia en el sector

UTILIDAD:

- 🍏 Seguridad
- 🍏 Tranquilidad
- 🍏 Profesionalidad
- 🍏 Comodidad



RESTAURANTE BIO AL PESO

Servicio de comida solo vegetariana y macrobiótica exenta de pesticidas, herbicidas y fertilizantes artificiales. Ofreciendo su venta entre semana “**al peso**” y fin de semana a la carta. Con un mobiliario y decoración **100% ecológico**.



COMIDA AL PESO

Comprar a peso impone. Y no es un movimiento exclusivo de los modernos que siguen las tendencias, sino que es una actitud ecológica y, si se hace bien, económica.

Es una fórmula que avanza como vía de ahorro: de dinero, de energía, de tiempo... ¡y de residuos y de basura!

¿Es realmente más caro? ¿O son leyendas urbanas?

Lo que es cierto es que el precio de las grandes cantidades de alimentos suele abaratar el producto si se compara con la compra individual.



COACHING NUTRICIONAL

Consultas personalizadas de Coaching nutricional, para enseñar a las personas a mejorar su relación con la comida, a escuchar el cuerpo y gestionar el hambre emocional con el fin de conseguir objetivos de salud y bienestar que te propongas.



Coaching nutricional está formado por un lado está el saber técnico del que dispone el **Dietista Nutricionista** que le permite hacer una valoración del estado nutricional del paciente, y diseñar la pauta nutricional adecuada a cada situación particular, y por otro está el enfoque del coaching nutricional que viene a sumar para lograr que el paciente lleve a cabo dicha pauta.

Es un proceso a través del cual el paciente identifica y vence sus obstáculos, crea el entorno adecuado y adopta la actitud y la determinación necesaria para conseguir el cambio en su alimentación, logrando a su vez mejorar otros aspectos de su persona y de su estilo de vida.



Con el Coaching nutricional se trabaja en la definición del objetivo que se desea alcanzar, la motivación por este objetivo, los posibles obstáculos y barreras que pueden aparecer durante el tratamiento, las emociones relacionadas con los alimentos, el entorno de la persona, la práctica de actividad física... Es decir, no se centra únicamente en los alimentos y los menús semanales, sino que se tratan diversos temas que por algún motivo interfieren en la alimentación de la persona que está queriendo llevar a cabo un cambio en su alimentación.



CHARLAS SOBRE DIETAS Y NUTRICIÓN

Charlas para poder enseñar a las personas a saber cómo hacer una **buena dieta** con una **buena nutrición** intentando enseñar a toda persona que asista a nuestras charlas y reuniones. Entre otros temas: cada mes apostaremos por charlas que interesan a nuestros clientes y que les ayudan a su día a día.

🍷 CÓMO DESENGANCHARSE DEL AZÚCAR:

Unos de los principales venenos blancos de nuestra alimentación hoy en día es el azúcar.



🍷 INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS:

¿Te gustaría conocer las posibilidades y los alimentos sustitutivos según cada tipo de intolerancia? En esta charla se hablará sobre los tipos de intolerancia y el rico y amplio abanico de posibilidades que tenemos para seguir saboreando la vida.



🍷 ALTERNATIVA A LA CARNE:

¿Te has planteado dejar la carne y alimentarte solo del reino vegetal? ¿Quieres hacerte vegetariano? Dejar la carne significa adoptar una gran responsabilidad con tu cuerpo. En esta charla te daremos algunos consejos, de cómo dejar la carne y que tu cuerpo no se debilite, ni enferme.



🍷 INICIACIÓN A LA COCINA VEGETARIANA:

¿Estás pensando en hacerte vegetariano? En esta charla hablaremos de qué está compuesta una cocina vegetariana para que a tu cuerpo no le falte de nada.



🍷 SIETE PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Aprende a alimentarte de una manera sana y saludable. Responsabilízate de tu cuerpo y aprende con estos siete pasos que os vamos a explicar, como es una alimentación saludable.



ESCUELA DE COCINA BIOSALUDABLE

Talleres de cocina para poder enseñar a cocinar platos vegetarianos e intentar tener una **nueva experiencia** hacia esta **nueva forma de cocinar**. Intentaremos que aprendan a mimar los alimentos, saberlos cocinar, e incluso, saberlos cortar.

COCINA ASIÁTICA:

En este curso aprenderás a realizar platos vegetarianos con toques asiáticos, que sorprenderán a tus amigos.



REPOSTERÍA VEGANA TAMBIÉN SIN GLUTEN:

Descubre cómo realizar sabrosos dulces sin azúcar y totalmente vegetarianos. No renuncies a un buen dulce.



PASTAS INTEGRALES CON SALSAS Y QUESOS VEGETARIANOS:

Aprende a cocinar sabrosos platos de pasta italiana totalmente vegetarianos.



HAMBURGUESAS Y CROQUETAS VEGETARIANAS:

Prepara recetas de hamburguesas vegetarianas fáciles para toda la familia.



COMO APLICAR YING YANG EN LA ALIMENTACIÓN Y EL MITO DE LAS CARENCIAS:

Preparar recetas con comida macrobiótica fáciles aplicando el Ying y el Yang.

