



Modalidad:

Taller ONLINE GRABADO.

A través de la plataforma Google Classroom podrás acceder a videos y material de lectura PDF al que tendrás acceso por 3 meses.

Tendrás acceso a un foro abierto para realizar preguntas.

Dirigido a familias y toda persona que quiera aprender las bases de la alimentación Ayurvédica.

No son necesarios conocimientos previos.

¿Qué vas a aprender?

Bases del ayurveda, concepto de doshas vata, pitta y kapha.

¿Cómo conocer tu constitución (*prakriti*)?

¿Cómo cuidar tu digestión? Alimentación consciente

¿Cómo comer, cuándo comer, qué comer?

Concepto de alimentos satvicos, rajasicos y tamasicos.

Concepto de Agni. Relación con la microbiota. Probioticos y prebioticos. Aprender el concepto de Macronutrientes y micronutrientes.

¿Cómo armar un plato balanceado?

Hidratación ¿Cuánto líquido debemos tomar?

Vitaminas (de la A a la E) y minerales: aprender a incluir calcio, hierro, vit D, vit B12, magnesio, zinc, selenio. ¿En que alimentos los encontramos? ¿Qué requerimientos diarios tenemos?

La importancia de los sabores en Ayurveda.

Uso de especias.

Tips para alimentarte según tu constitución física y emocional.

Principales dudas sobre alimentación en la infancia:

- Inicio de la alimentación complementaria, que ofrecer y qué NO ofrecer?
- Infusiones en la infancia, si o no?
- Fermentos en la infancia, si o no?
- Lácteos y bebidas vegetales, si o no?
- "No come nada", Selectividad alimentaria, que hago?
- Infancias vegetarianas y veganas, es posible? que tener en cuenta. Incluye ficha de

alimentos más recomendados para cada constitución (vata, pitta y kapha) ¿QUE NO

VAMOS A VER?

No incluye recetas.

La intención de este Taller es darte las herramientas para que puedas aplicar Ayurveda de una forma sencilla en tu familia sin estar atadx a un recetario.

Brinda el Taller:

Dra. Victoria Gallo, pediatra y mamá.
Estudié medicina en la UBA, realicé la residencia y jefatura de residentes en un hospital del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Cuando finalicé la residencia, quise abordar la pediatría desde una mirada integral, por eso realicé un Postgrado en Medicina Ayurveda, Fitomedicina y formación en Masaje Shantala.

Desde ese momento atiendo familias desde una mirada integral (cuerpo-mente-espíritu)

Intercambio:

\$3600 por transferencia o por Mercado pago desde Argentina **o 35 usd** desde el exterior.

Datos de pago:

Desde Argentina: transferencia bancaria:

Desde Argentina: MercadoPago: <https://mpago.la/154wfJp>

Desde el exterior Paypal: [paypal.me/TdeVillalobos](https://www.paypal.me/TdeVillalobos)

Una vez que realizas el pago envía el comprobante a dravictoriagallop@ayurveda@gmail.com y te llegará el instructivo para ingresar al Aula virtual durante 3 meses.

Te espero!



| Datos de mi Cuenta | |
|--------------------|--------------------------|
| Titular | GALLO VICTORIA EUGENIA |
| Cta. | CA \$ 000000260203561865 |
| CBU | 0290026110000035618657 |
| Alias | victoriaegallop87 |
| CUIT | 27333733744 |