

## **PROGRAMA DE VERANO UNEX - 2016**

**Febrero – Marzo**

### **Batidos y Licuados Terapéuticos: El poder natural de las frutas y verduras** **Profesora: Martha Villar**

El taller ofrecerá información sobre las funciones que cumplen batidos y licuados terapéuticos, como son el de restaurar, rejuvenecer, energizar, limpiar, equilibrar y detoxificar el cuerpo.

El taller permitirá a las participantes reconocer que la forma más indicada para reparar y rejuvenecer nuestro cuerpo es haciendo uso de las propiedades de las frutas, verduras, semillas y clorofila, a través de la preparación de batidos y licuados, los cuales deben ser 100% vegetales, lo cual permitirá obtener minerales, vitaminas, fitonutrientes y ácidos grasos esenciales de alta biodisponibilidad.

Se enseñará la elaboración de batidos y licuados terapéuticos, con lo cual cada participante logrará: estar radiante, gozar de plena salud física y mental, equilibrar su peso, incrementar energía y maximizar el beneficio nutricional en todo su cuerpo.

#### **DURACIÓN**

- 08 horas
- Fechas: 09, 16 y 23 de febrero y 01 de marzo
- Horario: Martes de 5:00 p.m. a 6.45 p.m.

#### **LUGAR**

- Aula H-104

#### **INVERSIÓN**

S/. 145.00