

# ALIMENTOS INTEGRALES PARA HUESOS FUERTES

**Objetivo:** HUESOS FUERTES Y FLEXIBLES

Si te preocupa la osteoporosis, conocerás nuevas consideraciones.

La osteoporosis no es el problema, sino las fracturas. Lo importante es tener huesos fuertes y flexibles, pues un hueso denso pero rígido puede romperse, en cambio un hueso flexible no se rompe.

Por lo tanto, ¿cual es la mejor defensa? Al contrario de lo creído, beber leche no es la mejor manera de mantener los huesos fuertes. Estudios demuestran que el consumo regular de leche de vaca dobla el riesgo de fractura de cadera.

Aprende cómo fortalecer los huesos de manera natural.

## Programa

- Criterios para una selección saludable de los alimentos
- De qué están formados los huesos y cómo funcionan
- Lo que promueve osteoporosis y fracturas
- Dieta para tener huesos fuertes y flexibles
- Planificación del menú
- Elaboración de platos y bebidas remineralizantes
- Hábitos saludables para los huesos



## Fechas y horarios

### Invierno

En 5 clases teórico-prácticas                      **martes** 18'15 - 20'15h

**22 febrero - 22 marzo 2011**

### Primavera

En 3 clases teórico-prácticas                      **miércoles** 10 - 13'30h

**18, 25 de mayo y 1 de junio 2011**

**Precio** 200€ / persona

El precio incluye:

- dossier de apuntes
- recetario de la práctica culinaria
- degustación

## Inscripción y forma de pago

La inscripción se considera formalizada al abonar el importe correspondiente al curso, como mínimo, una semana antes de la fecha de inicio.

Se realiza contactando por mail [curscuina@gmail.com](mailto:curscuina@gmail.com)

Recibirás la confirmación de plaza e instrucciones para realizar el pago del curso.

**[www.montsevallory.com](http://www.montsevallory.com)**