

Talleres

TALLERES EDUCACIÓN NUTRICIONAL



BöWee

Activamos el bienestar laboral

Talleres

TEAM BUILDING

TE OFRECEMOS UNA VARIADA OFERTA DE TALLERES Y ACTIVIDADES PARA GRUPOS Y EMPRESAS.

Tenemos una oferta variada y profesional de talleres para empresas, donde mezclamos la **salud y el bienestar** de una manera dinámica y divertida, trabajando mente, cuerpo y emociones.

En **BöWee**, pensamos que la formación profesional y académica es muy importante para desarrollar una actividad profesional, pero no debemos descuidar la **formación física, mental y emocional** para poder tener un **estado de salud óptima** y poder rendir en nuestra actividad diaria.

Formamos a las personas para que puedan rendir EN SU TRABAJO, aumentar la **productividad**, la **motivación** y sobre todo incrementar la **Felicidad**.

SOMOS CREADORES DE TALLERES

¿ESTÁS INTERESADO/A EN HACER UN TALLER ESPECÍFICO Y PERSONALIZADO PARA TU EMPRESA?

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS.

DINOS QUÉ TALLER ES EL QUE NECESITARÍAS PARA TU EQUIPO
NOSOTROS LO CREAREMOS EXCLUSIVO PARA TI.

TALLERES TOTALMENTE PERSONALIZADOS A LAS NECESIDADES DE LA EMPRESA

TALLERES BONIFICABLES AL 100%

TODOS NUESTROS TALLERES PUEDEN BONIFICARSE A TRAVÉS DE LA FUNDAE CON LOS CREDITOS DISPONIBLES QUE DISPONE LA EMPRESA AL AÑO.

¿SABES COMO POTENCIAR EL SISTEMA INMUNOLOGICO?

AUMENTA TUS DEFENSAS DE MANERA NATURAL



¿Sabes lo que es, lo que los científicos llaman, Segundo Cerebro?

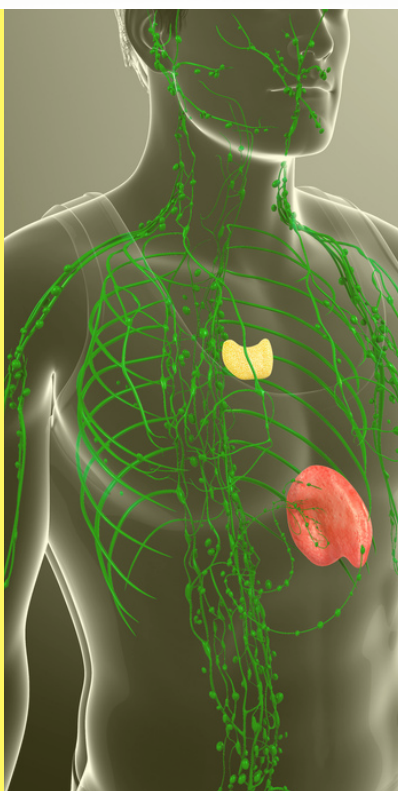
¿Sabes donde se producen y que son, los linfocitos?

¿Eres consciente del daño diario que nuestro sistema inmune recibe?

APRENDE A HACERLE FRENTE A VIRUS Y PATOGENOS EXTERNOS DE UNA MANERA NATURAL

Queremos enseñarte, lo que realmente afecta en beneficio y en perjuicio a nuestro sistema inmunológico

- ALIMENTACIÓN
- NUEVOS HÁBITOS DE VIDA
- NUESTROS PENSAMIENTOS
- EL ESTRÉS
- EL SUEÑO



"Deja que la salud te la enseñemos desde el punto de vista más profesional y practico"

IMPARTIDO POR:
LUIS MIGUEL NAVARRO

Director de BöWee
Fisioterapeuta-osteopata
Nutricionista
Experto en terapia Manual

BöWee

"Conoce como funciona tu sistema inmunológico y aprende a reforzarlo"



CURSO

SOMOS LO QUE COMEMOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TE AYUDAMOS A MEJORAR TU SALUD

Una persona sana, es una persona productiva.

La alimentación correcta es fundamental para prevenir enfermedades crónicas que debilitan la efectividad y el rendimiento de las personas afectadas.

Este taller permite mejorar nuestra calidad de vida. Una alimentación saludable comporta una serie de beneficios que pueden repercutir positivamente en nuestro día. El beneficio, además, repercutirá tanto en nuestra salud como en nuestra actividad diaria.

¿QUE APRENDERÁS EN ESTE CURSO?

- Detectar la comida basura
- Saber elegir, comprar y preparar tus alimentos de manera sana, deliciosa, económica y saludable
- Entender las causas reales de las Enfermedades.
- Entender la importancia vital de los cereales y a diferenciar un hidrato de carbono vacío de uno lleno de nutrientes Vitales.
- Como alimentarse para evitar la obesidad

"Una alimentación saludable significa más creatividad, más salud y más energía"

TEMÁTICAS

- ✓ ALIMENTOS QUE CURAN (nutrientes vitales, preparación correcta, el poder de los cereales)
- ✓ ANALISIS DE LA CESTA DE LA COMPRA Y MENUS EN RESTAURANTES O EMPRESA (Soluciones en la vida laboral)
- ✓ LAS ENFERMEDADES DE ORIGEN ALIMENTARIO (cuales son y como evitarlas)
- ✓ ALIMENTOS CAUSANTES DE ENFERMEDADES (detectar y evitar alimentos que nos causan enfermedades y malestar)
- ✓ GESTION EMOCIONAL DE LA ANSIEDAD respecto a la comida
- ✓ EL PROBLEMA DE LA PROTEINA ANIMAL
- ✓ EL VALOR NUTRITIVO DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS (Prevención y tratamiento de la obesidad)
- ✓ EL AZUCAR INDUSTRIAL Y LOS HIDRATOS DE CARBONO MALOS

"LA ALIMENTACIÓN DICE MUCHO DE NOSOTROS"

"Después de este taller, nada en tu vida será lo mismo, cuestionarás todo lo que te han dicho sobre la comida y no te podrán engañar más..."

BöWee

IMPARTIDO POR:

JEANNETTE DE BUCK
NATUROPATA Y NUTRICIONISTA
EXPERTA EN SALUD HOLÍSTICA
PROFESORA DE COCINA INTEGRAL
(ALIMENTACIÓN VIVA)



MINDFOODNESS

El acto de comer se ha convertido en un **proceso automatizado** que realizamos por necesidad y costumbre.

La mayoría de las veces, lo realizamos con prisas, sin pensar y sin ser conscientes de lo que le estamos haciendo a nuestro organismo, nuestra mente y a la tierra.

Esto se debe en gran parte a la **falta de conocimientos** que tenemos sobre el funcionamiento de los procesos metabólicos en nuestro cuerpo y por otra parte en la **falta de amor propio** que nos damos a nosotros mismos.




"ALIMENTATE DE FORMA MÁS CONSCIENTE"

La **conciencia plena en la alimentación** hace del acto de comer, algo más que un proceso necesario y pasa a enriquecer saludablemente nuestro día a día. Además, nos ayuda a equilibrar cuerpo, mente, emociones y energía

¿QUE APRENDERÁS EN ESTE CURSO?

- ✓ Entender cuando comemos por ansiedad (apetito emocional) y cuando lo hacemos por necesidad (hambre física)
- ✓ Recuperar nuestro peso natural y una buena salud a largo plazo.
- ✓ Reducir el cansancio que nos suele sobresaltar después de las comidas copiosas mal elegidas y aumentar así tu energía vital.
- ✓ Disfrutar de los sabores y texturas, convirtiendo el momento de la comida en un descanso de la mente
- ✓ Dedicarnos tiempo para conectar con nuestra paz interna
- ✓ Disfrutar del momento presente, de la suerte de poder tomarte este tiempo para comer un alimento vivo, natural, rico y saludable.
- ✓ La importancia que tiene "el combustible" que metemos en nuestra máquina y los daños que provocamos con nuestras decisiones a la hora de elegir lo que nos llevamos a la boca.
- ✓ Ser Inteligentes, a través del conocimiento, dando a nuestro cuerpo lo que de verdad necesita



"Después de este taller, nada en tu vida será lo mismo, cuestionarás todo lo que te han dicho sobre la comida y no te podrán engañar más..."

BöWee

IMPARTIDO POR:

JEANNETTE DE BUCK
NATUROPATA Y NUTRICIONISTA
EXPERTA EN SALUD HOLÍSTICA
PROFESORA DE COCINA INTEGRAL
(ALIMENTACIÓN VIVA)



TALLER

POSTRES SALUDABLES

¿QUE ES UN POSTRE SALUDABLE?

UN POSTRE SALUDABLE, ES UN POSTRE COMPUESTO POR INGREDIENTES NUTRITIVOS, INTEGRALES, NO PERJUDICIALES Y CUANTO MÁS NATURAL, MÁS SANO, QUE OFRECEN A TU CUERPO LA OPCIÓN DE NUTRIRTE MIENTRAS DISFRUTAS DE LO QUE COMES

3 MANDAMIENTOS BÁSICOS PARA QUE UN POSTRE SEA REALMENTE SALUDABLE

1. Libre de azúcar refinada y edulcorantes artificiales
2. Todos o la gran mayoría de los ingredientes deben ser **NUTRITIVOS, INTEGRALES, NO PERJUDICIALES** y estar lo menos procesados posibles.
3. **Deben ser equilibrados:** los excesos no son buenos.

CUANTO MÁS NATURAL MAS SANO

¿QUE APRENDERÁS EN ESTE TALLER?

- ✓ APRENDEREMOS QUE INGREDIENTES SE PUEDEN SUSTITUIR PARA QUE UN POSTRE PASE DE NO SER SALUDABLE A QUE SÍ LO SEA Y SIN DISMINUIR EN SABOR.
- ✓ "COMO ENTENDEMOS UN POSTRE", CON MUCHA AZÚCAR, FRITURAS, HARINAS REFINADAS, GRASAS ANIMALES, Y UN LARGO ETC., Y LO DELICIOSO QUE PUEDE SER UN POSTRE SANO.
- ✓ ¿POR QUÉ FRUSTRARTE EN NO PODER COMER UN POSTRE, CUANDO PUEDE SER SALUDABLE?
- ✓ SABER UTILIZAR PROCEDIMIENTOS MÁS LIMPIOS, PARA GARANTIZAR LA SALUBRIDAD DE NUESTRAS ELABORACIONES Y OXIDAR LO MÍNIMO NUESTRO PRODUCTO Y CONVERTIR UN POSTRE EN UN SUPERALIMENTO.
- ✓ ENSEÑAR DIVERSOS SABORES Y TEXTURAS EN POSTRES, DE UNA MANERA SENCILLA Y ARTESANAL, PARA QUE LO ENSEÑADO SE PUEDA PLASMAR EN CASA A DIARIO, CONVIRTIENDO EL MOMENTO DEL POSTRE EN UNA ALEGRÍA Y DESCANSO MENTAL.

TALLER IMPARTIDO POR:

JEANNETTE DE BUCK
NATUROPATA Y NUTRICIONISTA
EXPERTA EN SALUD HOLÍSTICA
PROFESORA DE COCINA INTEGRAL
(ALIMENTACIÓN VIVA)

BöWee

TUPPER CHEF

¿QUÉ COMER EN LA OFICINA QUE SEA SALUDABLE?

¿QUÉ POSTRE LLEVARME?

¿QUÉ HÁBITOS SON LOS DE UNA OFICINA SALUDABLE?

¿CÓMO COMER SANO EN LA OFICINA?

El trabajo es el lugar donde nos alimentamos con frecuencia y a veces adquirimos hábitos poco saludables. El tiempo dedicado a comer e incluso el sitio para hacerlo pueden suponer un mayor riesgo de diabetes, obesidad, desajustes hormonales, aumento de peso e incluso infecciones.

COMER SANO FUERA DE CASA
AHORA ES POSIBLE

¿QUE APRENDERAS EN ESTE TALLER?

- Aprenderemos a preparar un buen tupper, lleno de alimentos vivos que nos aportarán la mayor cantidad posible de nutrientes vitales, igual que una comida equilibrada en casa e igual de saludable.
- Tomaremos conciencia de lo perjudicial que son los alimentos procesados que solemos comer en la oficina
- Te enseñaremos con que cantidades diarias y tipos de alimentos podrás asegurar que tu organismo tenga todos los nutrientes vitales para su perfecto funcionamiento.
- Aprenderemos a escoger ingredientes que aguanten bien el estar fuera de la nevera durante nuestra jornada de trabajo y te enseñaremos los trucos para mantener las ensaladas frescas y crujientes hasta la hora de consumirlas
- Sabrás cuales son los recipientes más adecuados para llevar tu comida de manera saludable e higiénica, sin dañar al medio ambiente.
- Hablaremos de los efectos nocivos que tienen el comer deprisa, como distinguir el hambre real de la ansiedad y aprenderemos técnicas para comer despacio, masticar bien, tomarnos el tiempo de la comida como tiempo para recomponer nuestras fuerzas mentales y físicas.

“NO RENUNCIAS A COMER SANO EN LA OFICINA, SÓLO TIENES QUE APRENDER A ELEGIR LOS INGREDIENTES ADECUADOS

TALLER IMPARTIDO POR:

BöWee

JEANNETTE DE BUCK
NATUROPATA Y NUTRICIONISTA
EXPERTA EN SALUD HOLÍSTICA
PROFESORA DE COCINA INTEGRAL
(ALIMENTACIÓN VIVA)



El placer de comer saludable en la oficina



SMOOTHIES



"EVOLUCIONA TU PREPARACIÓN DE BEBIDAS"



JEANNETTE DE BUCK

Naturopata y Nutricionista
Experta en Salud Holística
Profesora de Cocina integral
(alimentación Viva)

CONTENIDOS

- ✓ Los Smoothies, aportaciones para la salud y tipos
- ✓ Forma adecuada de preparación
- ✓ La importancia de consumir frutas, verduras, semillas, frutos secos y cereales enteros
- ✓ Conservación del batido
- ✓ Un batido no es una bebida
- ✓ Preguntas y respuestas

Una de las formas más simples y deliciosas de comer fruta y verdura es a través de los smoothies saludables

Böwee

WORK IN NATURE

RETIROS

CORPORATIVOS

ESCAPADAS EN EQUIPO

LOS RETIROS TIENEN UN FUERTE PODER PARA FORTALECER A LA EMPRESA

¿DESEAS ENFOQUE PARA UN PROYECTO?

¿DEBES DEFINIR LA ESTRATEGIA PARA EL SIGUIENTE AÑO?

¿Tienes un equipo remoto y deseas que se conozcan a nivel personal para generar cohesión?

¿TE HAS SENTIDO ALGUNA VEZ QUE ESTÁS DESCONECTADO DE TU EMPRESA?

¿QUE ESTÁS DESILUSIONADO Y COMO SIN DIRECCIÓN NI RUMBO?

BLOQUEADO/A ANTE QUÉ ACCIONES IMPLEMENTAR?

¿TRABAJAR MÁS EN LO URGENTE QUE EN LO IMPORTANTE?

¿ESTADOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD?

PUES BIEN, PARA ESTO SIRVE HACER UN RETIRO EMPRESARIAL, PARA DEDICAR TIEMPO DE CALIDAD A TU EMPRESA Y PENSAR EN LO IMPORTANTE EN LUGAR DE LO URGENTE

**¿QUE BENEFICIOS APORTA
"ESCAPADAS EN EQUIPO BÖWEE?"**

MOTIVACIÓN

COHESIÓN DE GRUPO

MOTIVACIÓN INTEGRACIÓN DEL EQUIPO

TRABAJO EN EQUIPO RESILIENCIA

GESTIÓN DE CONFLICTOS

APRENDER A RESPIRAR

DESPIERTA TU SENSIBILIDAD CORPORAL

AUTOESTIMA LIBERAS ESTRÉS Y ANSIEDAD

ESTIMULAR LA CREATIVIIDAD

CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL



BöWee

The background features several blue circles of varying sizes and large, organic, wavy shapes in shades of blue, creating a modern and abstract design.

Böwee

HACEMOS CRECER A LAS EMPRESAS, MEJORANDO EL ENTORNO LABORAL Y
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE LA COMPONEN