

**Seminarios
presenciales
y cursos en línea**

de

**Alimentación-regenerativa
Movimiento
Automasaje y
Respiración**

por

Elisa Fernández



Un estilo de vida para
el bienestar



Alimentación Regenerativa



La alimentación regenerativa es un proceso que transforma el valor nutritivo de los alimentos, facilitando su ingestión, digestión, absorción, asimilación, excreción y egestión.

- Frutas (extracción de su propio almíbar)
- Vegetales (fermentados)
- Proteína vegetal (germinados)
- Carbohidratos (fibra y almidón)
- Proteína animal (Lacteos predigeridos y ghee)

¿Qué comer?
¿Cómo comer?
&
¿Cuanto Comer?

Si los principios básicos de la Alimentación Regenerativa son respetados, el cuerpo extrae los nutrientes necesarios del alimento y expulsa los desechos. De lo contrario una cantidad considerable de anomalías se establecen dando como resultado un desorden digestivo: obesidad o anorexia, desaliento, fatiga y pereza.



Bases fundamentales de la Alimentación Regenerativa



Se sugiere comer relajado, masticando muy bien y despacio para poder ensalivar los alimentos (la saliva desempeña un papel primordial en la digestión).

Es preferible tomar líquidos entre comidas y no con la comida (el agua impide la buena digestión).

Comer es un acto de comunión con la naturaleza. A parte del aire que respiramos es aquí cuando entramos en contacto directo con la naturaleza, esta es parte de nosotros y nosotros somos parte de ella.

Esta comunión es temporal, los alimentos entran en el cuerpo pero estos deben seguir su trayecto y salir. Los nutrientes adecuados se quedan y el desecho sale de lo contrario estamos sometidos a la obesidad. Por lo tanto aprender a recibir la comida es tan importante como el que comer.



Asimilación



- ✓ Separa los nutrientes de desechos, por lo tanto limpia el colon y el organismo de toxinas.
- ✓ Nivelas los azúcares y las grasas, no engorda y elimina la ansiedad por el alimento.
- ✓ Mejora la digestión por su contenido enzimático.
- ✓ Entra al torrente sanguíneo y se transforma al instante en alimento energético.
- ✓ Es fácilmente asimilable por el organismo.
- ✓ Purifica y oxigena la sangre.
- ✓ Ayuda a expulsar los radicales libres (substancias nocivas)



Tipos de Seminarios

Nivel I

Introducción a la Alimentación Regenerativa.

Nivel II

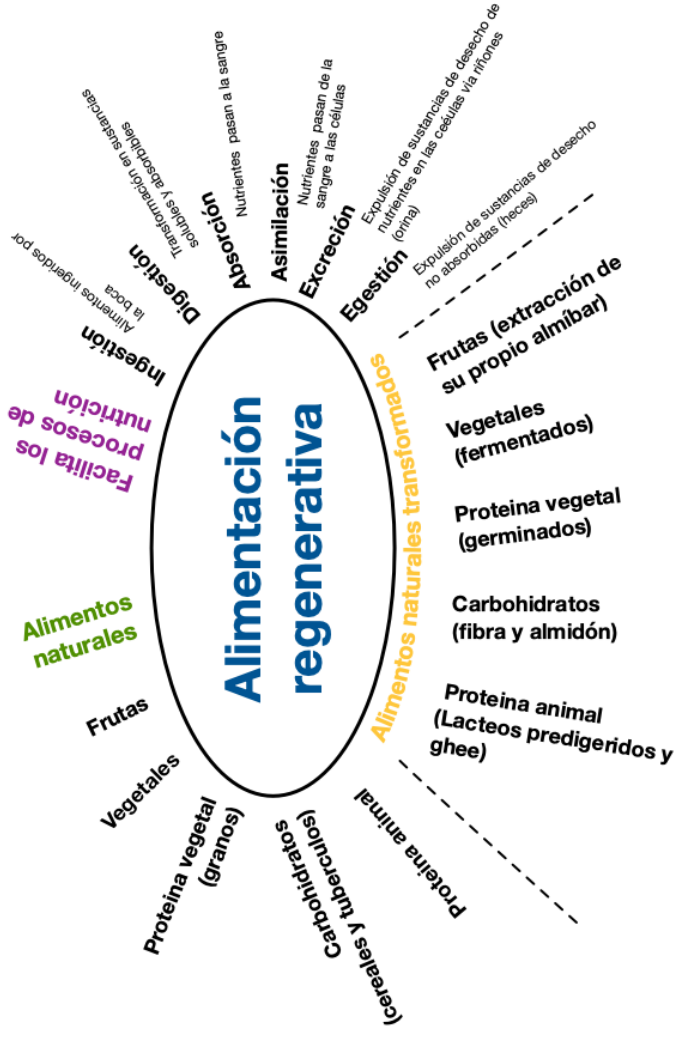
Transformación de los productos naturales en Alimentos Regenerativos.

Nivel III

Combinaciones de los productos regenerativos y panadería, mermeladas, dulces, patés, leches y quesos.

Nivel IV

Alimentación, movimiento, auto – masaje, respiración y elaboración de productos naturales para la piel.



Movimiento

Ejercicios de coordinación de los miembros contrarios para activar la circulación, el desbloqueo articular y evitar la atrofia muscular.

Lineales: Caminar, correr.

Circulares: Movimientos de miembros sobre su propio eje.

Bisagra: Abrir y cerrar.

Alternados: En X, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Danza: Combinación de todos los miembros.



Auto - Masaje

Masajearse es el arte de lograr una buena tonicidad y elasticidad muscular. Activa la circulación, renueva, hidrata y nutre la piel.

El auto masaje se hace con la mano, con cepillo de cerdas y de caucho o con piedras lisas alternando los extremos (en X). Se inicia con la mano derecha y se termina con el pie izquierdo y viceversa. Utilizando productos que ayuden a nivelar el PH ácido y alcalino de la piel :

Miel de abejas, extracto de cáscaras de cítricos, arcilla, lácteos predigeridos, extracto de cereales y granos germinados.

En seco y húmedo:

Masaje manual:

- Escurriendo el músculo.
- Mano empuñada, golpes suaves.
- Mano encocada, golpes suaves.
- Mano extendida, frotés (deslizándose la mano).

Masaje con cepillo de cerdas naturales:

- Golpes / vibraciones suaves.
- Cepillado lineal (ascendente y descendente).
- Cepillado circular.
- Cardado.
- Alisado.

Cepillar también las orejas, la planta de los pies, la planta de las manos.

Peeling en la playa con arena, miel y barro.

Peeling con productos regenerativos.



Respiración

Aprender a usar el oxígeno para activar la circulación de las diferentes áreas del cuerpo.

Inhalar – Relajar abdomen y coyunturas (alternando mano derecha / pie izquierdo).

Exhalar – Contrayendo abdomen y coyunturas (alternando mano izquierda / pie derecho).

Respiración con sonido : Continua e intermitente.





Productos Regenerativos



- ☒ Comidas regenerativa en general
- ☒ Extracto de granos germinados
- ☒ Frutas deshidratadas
- ☒ Vegetal fermentado
- ☒ Granos germinados (leches y quesos)
- ☒ Queso de yogurt
- ☒ Yogurt
- ☒ Bacilos de Yogurt
- ☒ Tortas
- ☒ Panes
- ☒ Crêpes
- ☒ Mieles
- ☒ Rejuvelac (agua fermentada de trigo germinado)
- ☒ Rejuvelac de linaza
- ☒ Extracto de cáscaras de cítricos (jabón)
- ☒ Jabón
- ☒ Productos de belleza regenerativos.



Elisa fernández realizó estudios en técnicas alternativas de masajes, ejercicios de relajación y nutrición en el instituto Movement Center de Lovaina (Bélgica). En el instituto Van Lisbeth de Bruselas (Bélgica) se especializó en terapia respiratoria y ejercicios para el manejo corporal y fue asistente particular de Elizabeth Crèvecoeur (esteticista) en Lovaina (Bélgica). En la Sorbona en Paris (Francia) estudió terapia de grupo con metodología de expresión corporal bajo la asistencia de Andrea Doroso. En Caracas (Venezuela) se especializó en Macrobiótica con Luis Da Silva. En Miami (Florida) estudió con la doctora Annie Stevens nutrición y más tarde terapias alternativas con la Doctora Anita Prince. Luego se especializó en comidas vivas (germinación y agricultura orgánica) con la doctora Anne Wigmore en Rincón (Puerto Rico) y en la Maison d'Esthétique de San Turce (Puerto Rico) estudió estética facial y corporal. En Miami, (Florida) efectuó una especialización en Belleza y salud en el instituto New Concept. Ha dictado seminarios de salud y belleza en Colombia, Venezuela, Puerto Rico, Estados Unidos y Francia.



GERMINADOS DE LA ABUELA ELISA

GRANNY ELISA'S SPROUTS

100%
NATURAL



MEZCLA DE GERMINADOS DESHIDRATADOS EN POLVO
DEHYDRATED SPROUTED GRAINS POWDER BLEND



EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNA 18 g y FIBRA 20 g

CONTENIDO NETO 250g

Porciones por envase: Aprox. 13



Pedidos e información
por



WhatsApp

+ 57 312 7285105

+ 57 310 5138130

Colombia

+ 1 (786) 287-8026

USA

elisafernandezrestrepo@gmail.com



www.abuelaelisa.co

Instagram

[germinadosabuelaelisa](https://www.instagram.com/germinadosabuelaelisa)

YouTube

[@elisafernandezrestrepo](https://www.youtube.com/@elisafernandezrestrepo)