



Curso de Cocina y Nutrición PARA DEPORTISTAS

20 Horas

**VEN A COCINAR DESDE EL PRIMER
MINUTO Y TRANQUILO, PORQUE NO ES
NECESARIO QUE TENGAS
CONOCIMIENTOS PREVIOS EN COCINA**

DIVIERTETE Y APRENDE CON NOSOTROS

MIÉRCOLES DEL 15 FEBRERO AL 5 ABRIL DE 2017

En horario de 19.30h a 22.00h

Un punto de encuentro para deportistas preocupados por su alimentación, y que no quieren renunciar a comer bien, a la vez que sano. Con el curso podrás tener recetas, planes de alimentación previos a las carreras y consejos saludables con el objetivo de unir gastronomía y deporte. Y hablaremos acerca de las posibilidades que los alimentos nos brindan para aprovechar sus cualidades en los que a lo deportivo se refiere y de la mano de un nutricionista especializado.

EL COSTE DEL CURSO ES DE 150 €, con las 20 horas de formación se incluye:

Delantal de cocina, Material Fungible, Utensilios de cocina necesarios, Recetario, Degustación de las elaboraciones y el asesoramiento profesional de nutrición



**Impartido por JUAN CARLOS BENITO
(Chef Ejecutivo de GRUMER CATERING)**

**RUBEN GASTON (Dietista y Nutricionista de
RG DIETETICA Y NUTRICION)**



**INTERESADOS RESERVAR PLAZA EN NUESTRAS AULAS EN SORIA,
C/DIEGO ACEBES, 11, SORIA grumer@grumer.es (975211679)**