

## CURSO AVANZADO A DISTANCIA



Si ya has terminado el **CURSO DE FORMACIÓN COMPLETO** (sea presencial o a distancia), te ofrecemos la posibilidad de continuar con el **CURSO AVANZADO A DISTANCIA** para apoyarte y ayudarte a profundizar más en tu práctica diaria y a consolidar lo aprendido.

Es un curso dinámico de auto transformación a todos los niveles del Ser, para mejorar la salud y “vivir” la energía.

Nuestro programa está avalado por más de 40 años de experiencia en el campo de la salud holística y de la **ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA**.

Este curso consta de 7 módulos, y solamente se ofrecerá dos veces por año y en modalidad grupal, para crear más motivación y dinamismo al alumno.

Primeramente, quién esté pensando en hacer el curso, tendría que hacerse varias preguntas:

- ¿Qué quiero de mi vida?
- ¿Cuál es el propósito de hacer el curso?
- ¿Deseo de corazón mejorar mi salud?
- ¿Quiero consolidar mi práctica con calidad y adoptarla como forma de vida?
- ¿Qué deseo haber conseguido cuando lo termine?



## 1. PROPÓSITO DEL CURSO:

- Apoyar al alumno hacia su AUTO TRANSFORMACIÓN.
- Diseñar un plan de salud de acuerdo con las necesidades energéticas personales.
- Crear una buena práctica como forma de vida.
- Descubrir qué temas “pienso que sé” y todavía no los aplico/practico en mi vida.
- Tratar los problemas de salud de cada alumno. Para obtener un mayor autoconocimiento y encontrar su propio equilibrio interno.
- Consolidar lo aprendido en el curso básico, para crear las mejoras “reales” que se desean a largo plazo. ¡Somos los creadores de nuestro destino!
- Entender y vivir el mundo de la “ENERGÍA Y VIBRACIÓN”
- Tratar temas nuevos: alimentación alcalina y medicinal, reforzando el sistema inmunitario, bebidas, condimentos y emplastos medicinales, la alimentación y los 5 elementos en la cocina, la salud de todos nuestros sistemas (digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, óseo, endocrino, reproductivo, linfático, etc.), diagnostico facial, etc.

Para poder apreciar los cambios, es imprescindible que se aplique a nivel práctico la información que ofrecemos, ya que, si el curso tan solo se realiza a nivel mental, NO habrá cambios, y NO habrá resultados.

**“TU MUNDO SE TRANSFORMA CUANDO DEJAS DE SENTIR QUE ERES UN SUJETO PASIVO ANTE EL Y COMIENZAS A DARTE CUENTA, QUE ERES TÚ QUIEN EN TU INTERIOR CREA LO QUE HAY A TU ALREDEDOR”**



## 2. A QUIÉN SE DIRIGE

Este curso avanzado en Alimentación Natural y Energética está dirigido a:

- ✓ Personas que, ya han terminado el curso inicial completo, sea presencial o a distancia, y deseen profundizar más en su práctica diaria, encontrar su equilibrio personal y armonía interior.
- ✓ Es para entender y vivir el mundo de la energía y vibración, con nuevos y apasionantes temas.
- ✓ Para individuos que desean seguir profundizando en su auto transformación hacia la salud y calidad de vida y desean tratar problemas específicos de salud y diseñar su propio plan de salud.
- ✓ Profesionales que se encuentran en el área de la salud y nutrición natural.
- ✓ Personas o terapeutas que desarrollen terapias y técnicas naturales y quieran complementar su formación con el área de la alimentación.
- ✓ Personas que debido a la distancia no pueden asistir a nuestros cursos presenciales.

## 3. METODOLOGÍA:

Cada módulo constará de:

- Parte teórica sobre el tema a tratar (todo el material de estudio se recibirá en archivos por medio de correo electrónico, nunca en documentos físicos).
- Parte práctica con recetas por escrito y con fotos PASO A PASO de cada receta.
- Cuestionarios para consolidar los temas aprendidos.
- Ejercicios que actúen como “espejo” para que el alumno se pueda ir conociendo mejor.
- Tutoría personal de la teoría que no hayas entendido respondida por Montse Bradford en texto.
- Seguimiento personalizado de salud que Montse Bradford te responderá en un audio (en los módulos 1-3-5-7)



- Grupos de estudio con Montse Bradford por medio de Facebook live en los cuales es requisito que los alumnos participen.

Cada mes y medio el alumno recibirá un módulo.

Se estudiará un módulo por mes, y al final de cada mes, el alumno debe enviar el cuestionario y tutoría y/o seguimiento de salud del módulo (si desea hacerlo).

Respecto a los deberes prácticos, sugerimos que se hagan todas las recetas en casa para que así se vaya consolidando la práctica, verificando los efectos de los alimentos y de la forma de prepararlos y entonces poder aclarar dudas y hacer los ajustes necesarios.



## **4. TEMARIO**

### **MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN ALCALINA MEDICINAL**

- 1.1 Un viaje personal hacia la curación.
- 1.2 Los 7 niveles de enfermedad. Este es tu camino
- 1.3 Los beneficios medicinales de alimentos específicos.
- 1.4 Las bebidas medicinales y sus usos específicos.
- 1.5 Los condimentos y su efecto energético.
- 1.6 Las aplicaciones externas y sus beneficios medicinales.
- 1.7 Platos de limpieza y descarga.
- 1.8 Las enfermedades de ajuste y su equilibrio.
- 1.9 Paliando las intoxicaciones de comida.



## **MÓDULO 2: EL DULZOR EN NUESTRAS VIDAS – LA COCINA DE LA ABUELA**

- 2.1 ¿De qué forma creo DULZOR en mi vida y en mi cocina?
- 2.2 La COCINA DE LA ABUELA. Sus principios, ingredientes, estilos de cocción, Condimentos y aliños.
- 2.3 Revitalizando nuestro cuerpo con ALIMENTOS ESTACIONALES.
- 2.4 Cuaderno de trabajo (I) Elaboración de menús equilibrados para cada estación.
- 2.5 Creando FUERZA, ENERGÍA Y VITALIDAD con ingredientes del reino vegetal.
- 2.6 Cuaderno de trabajo (II)- Elaboración de platos reforzantes y nutritivos.
- 2.7 Las ETAPAS ENERGÉTICAS en la vida.

## **MÓDULO 3: EL MUNDO DE LA ENERGÍA Y DE LA VIBRACIÓN.**

### **LA COCINA SENSORIAL Y EMOCIONAL**

- 3.1 Las tablas energéticas (alimentos, estilos cocción, aderezos y condimentos)
- 3.2 Las carencias nutricionales, sus dependencias y sus ataduras emocionales.
- 3.3 Sigue tu intención con tu corazón.
- 3.4 Los efectos de una alimentación desequilibrada- EXCESO y DEFICIENCIA. Su influencia en nuestra condición.
- 3.5 Los ALTIBAJOS ENERGÉTICOS en el día a día.
- 3.6 Cuaderno de Trabajo (III). Tu calidad de energía vital.
- 3.7 Las necesidades del CUERPO EMOCIONAL. Escuchando nuestras Emociones.
- 3.8 El CUERPO MENTAL. Somos nuestros pensamientos.
- 3.9 Cuaderno de Trabajo (IV). Creando platos sensoriales y emocionales.
- 3.10 Cuaderno de trabajo (V). Adivina como son.
- 3.11 El mundo del YIN/YANG en la vida.

## **MÓDULO 4: LAS ENERGÍAS DE LA ALQUIMIA Y SU APLICACIÓN EN MI VIDA.**

### **EL LENGUAJE DE LOS ORGANOS- DIAGNOSTICO FACIAL**

- 4.1 Consolidando y profundizando el mundo de la ALQUIMIA en la cocina.
- 4.2 Cuaderno de trabajo (VI).
  - Las fichas de ALQUIMIA.
  - Ficha REMINERALIZAR
  - Ficha NUTRIR
  - Ficha DEPURAR
  - Ficha DULZOR/ RELAJAR
  - Ficha ACTIVAR

- 4.3 Sus platos representativos.
- 4.4 Cuaderno de Trabajo (VII). Descubriendo tus necesidades energéticas
- 4.5 Entendiendo la ENERGÍA Y EFECTO de los SUPERALIMENTOS.
- 4.6 EL LENGUAJE DE LOS ÓRGANOS.
- 4.7 El mundo interior y su reflejo exterior. DIAGNÓSTICO FACIAL
- 4.8 Cuaderno de trabajo (VIII). QUE ENERGIA TIENEN.
- 4.9 Cuaderno de Trabajo (IX) ALQUIMIA EN LA VIDA

## **MÓDULO 5: EL EQUILIBRIO Y SALUD NUESTROS SISTEMAS (I)**

- 5.1 **EL SISTEMA DIGESTIVO**
  - 5.1a Los desarreglos digestivos
  - 5.1b La celiacía y el gluten
  - 5.1c La candida
  - 5.1d Alergias e intolerancia alimentarias
- 5.2 **SISTEMA NERVIOSO**
  - 5.2a El sistema nervioso y el estrés
  - 5.2b Energía para tu cerebro. Alimenta tus neuronas
  - 5.2c El insomnio y sus causas
  - 5.2d La ansiedad mental
  - 5.2e La fibromialgia y su comprensión energética
  - 5.2f La hiperactividad de nuestros hijos
- 5.3 **SISTEMA ÓSEO**
  - 5.3a La osteoporosis
- 5.4 **SISTEMA CIRCULATORIO**
  - 5.4a Algunas Enfermedades sistema circulatorio

## **MÓDULO 6: LA SALUD DE NUESTROS SISTEMAS (II)**

- 6.1 EL SISTEMA INMUNITARIO, REFORZANDO NUESTROS SISTEMAS
- 6.2 EL SISTEMA RESPIRATORIO
  - 6.2 a LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS MÁS COMUNES
- 6.3 EL SISTEMA REPRODUCTOR
  - 6.3 a DESARREGLOS DEL SISTEMA REPRODUCTOR
- 6.4 EL SISTEMA ENDOCRINO
- 6.5 EL SISTEMA LINFÁTICO
- 6.6 LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA
- 6.7 CUESTIONARIO REPASO DEL CURSO

## **MÓDULO 7: LOS 5 ELEMENTOS Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA**

Basado en principios de medicina y acupuntura tradicional China.  
Estudiaremos su aplicación práctica en la cocina de cada día.

- 7.1 TEORIA DE LOS 5 ELEMENTOS
- 7.2 GRAFICA ENERGIAS DE LOS 5 ELEMENTOS
- 7.3 GRAFICA ESTILOS DE COCCION DE LOS 5 ELEMENTOS
- 7.4 GRAFICA ALIMENTOS MODERADOS EN 5 ELEMENTOS
- 7.5 SU APLICACIÓN EN LA COCINA
- 7.6 LOS 5 ELEMENTOS Y SUS ÓRGANOS- SU TRAYECTORIA A TRAVÉS DEL CUERPO.
- 7.7 DESEQUILIBRIOS EN CADA ELEMENTO Y SU FORMA DE ACTUAR
- 7.8 GRAFICA CORRESPONDENCIA ENTRE ALQUIMIA Y 5 ELEMENTOS
- 7.8 a CORRESPONDENCIA EN COCINA ALQUIMIA- 5 ELEMENTOS
- 7.9 Cuaderno de Trabajo (X)- 5 ELEMENTOS

## **8 DURACIÓN**

El curso completo se hace en un año, un módulo cada mes y medio y vacaciones. Cada alumno podrá llevar su propio ritmo de aprendizaje dentro del estudio de cada módulo y definir sus tiempos para hacer las prácticas. Para las sesiones de Facebook Live en directo, si que hay fechas y horarios establecidos que se irán anunciando con anticipación.

## **9 FECHA DE INICIO**

Este curso se ofrece solamente dos veces por año en modalidad grupal  
**Fechas:** 1 febrero – 1 octubre

## **10 CERTIFICADO DEL CURSO A DISTANCIA**

Cuando el alumn@ haya completado los 7 módulos (con sus respectivos cuestionarios y tutorías), se le enviará el correspondiente certificado que acredita que ha completado el CURSO DE FORMACIÓN AVANZADO DE ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA A DISTANCIA (en formato digital).

## **11 LIBROS RECOMENDADOS DE AYUDA:** **(Escritos por Montse Bradford)**

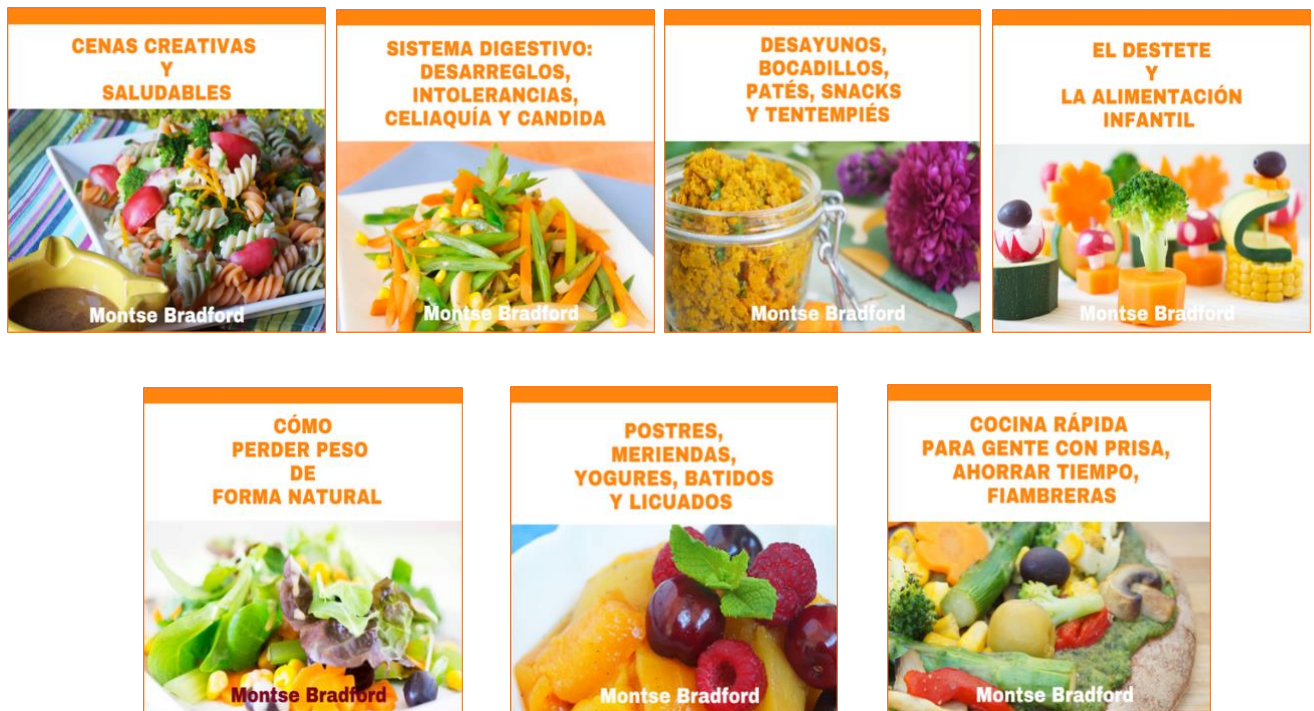


- **LA ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA**
- **ALQUIMIA EN LA COCINA**
- **ALGAS. Las verduras del mar**
- **LAS PROTEÍNAS VEGETALES**
- **LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS**
- **EL PESO NATURAL. Cómo eliminar el sobrepeso**
- **LA COCINA DE LA ABUELA**
- **LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES**
- **TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN**

Para compras por internet de libros: **EL JARDIN DEL LIBRO**  
<http://www.eljardindelibro.com/autores/montse-bradford.php?pn=806>



## 12 MONOGRÁFICOS A DISTANCIA MONTSE BRADFORD:



- **CENAS CREATIVAS Y SALUDABLES**
- **EL SISTEMA DIGESTIVO: desarreglos, intolerancias y alergias alimentarias, celiacía y candida**
- **DESAYUNOS, BOCADILLOS, PATÉS, SNACKS Y TENDEMIÉS**
- **EL DESTETE Y LA ALIMENTACIÓN INFANTIL**
- **CÓMO PERDER PESO DE FORMA NATURAL**
- **POSTRES, MERIENDAS, YOGURES, BATIDOS Y LICUADOS**
- **COCINA RÁPIDA PARA GENTE CON PRISA, CÓMO AHORRAR TIEMPO Y HACER FIAMBRERAS**

## **13MONTSE BRADFORD**

WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

**App gratuita móvil: ALIMENTACION ENERGETICA**



Montse Bradford Bort, barcelonesa de nacimiento. Establecida en Inglaterra desde 1978 hasta el 2006 año en el que se traslada a Barcelona, ha estado desarrollando su carrera profesional como pionera en el campo energético de la Salud Integral por toda Europa.

Compagina la escritura (10 libros en su haber) con la enseñanza de la nutrición natural-energética y salud holística.

Es terapeuta de Psicología Transpersonal y del arte de la curación vibracional. Imparte charlas, cursos de formación y conferencias por toda España, Europa y Sudamérica.

Desde temprana edad se empezó a interesar por todo lo relacionado con la salud y armonía interior. Ha estudiado y vivido en diferentes países, estudiando con destacados profesores del campo de la alimentación energética y terapeuta de curación holística.

Entusiasta de la innovación e investigación, ha sabido complementar estas disciplinas para ofrecer seminarios únicos, con poder de AUTO-TRANSFORMACIÓN,

Galardonada por la Fundación José Navarro, con el PREMIO VERDE 2008, por su obra y trabajo a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.