

0.0

Comentarios (0)

Cristina Piriz

Barcelona, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Griego, Inglés

Áreas de conocimiento

Batch cooking, Meal prep, Dieta cetogénica, Dieta keto, Dieta low carb, Dieta baja en carbohidratos, Perder peso, Adelgazar, Empresa saludable, Show cooking, Educación alimentaria, Educación nutricional, Coaching nutricional, Dietista, Hábitos saludables, Alimentación primal, Dieta paleo.

Descripción del perfil

Soy Cristina, Coach y Educadora Nutricional, y la persona al frente de TallerDeSalud.com Ayudo a las personas a mejorar su relación con la cocina y con la comida. Lo hago de forma práctica, enseñando técnicas de elaboración de menús sencillos, planificación culinaria para ahorrar tiempo y esfuerzo, favoreciendo la combinación correcta de platos y desvelando y promoviendo los (muchos) beneficios de las dietas bajas en carbohidratos. Más en concreto, soy una promotora de las bondades de la dieta cetogénica y el ayuno intermitente. En este momento, además, me estoy formando como Técnico Superior en Dietética (Titulación 100% oficial y homologada en España, 2000 horas de carga lectiva).

Conferencias, Cursos o Talleres

"Dieta baja en carbohidratos para un peso equilibrado y una salud óptima"

4 Horas o más

Programa de 5 sesiones formativas de 1 hora y 30 minutos cada una - una sesión por semana - metodología propia. OBJETIVOS DEL PROGRAMA Comprender qué factores influencian la pérdida / ganancia de peso más allá de las calorías. Conocer cómo funciona el ciclo del hambre y la saciedad, y entender por qué tenemos hambre todo el tiempo. Descubrir los beneficios (a muchos niveles) de las dietas bajas en carbohidratos y en qué se basan. Darnos cuenta de por qué hemos demonizado las grasas de nuestra dieta durante tantos años y distinguir entre mito y realidad. CONTENIDOS DE LAS SESIONES: SESIÓN 1: La alimentación moderna y su problemática. SESIÓN 2: El ciclo del hambre y la insulina ¿Por qué tenemos hambre todo el tiempo y cómo ponerle a esto fin? SESIÓN 3: Dietas bajas en carbohidratos (beneficios, tipos, qué se come en ellas y por qué). SESIÓN 4: Las grasas en la alimentación - Mitos, realidades y consejos prácticos. SESIÓN 5: Dieta baja en carbohidratos + ayuno intermitente = la combinación ganadora para una salud óptima. EL PROGRAMA ESTÁ DIRIGIDO A: Tanto para adultos como para gente mayor. Especialmente recomendado para personas de 30 a 60 años. No es necesario ningún conocimiento previo. El lenguaje usado es llano y sencillo de comprender. El

estilo de alimentación "bajo en carbohidratos" es compatible con casi todos los estilos de alimentación, incluída la dieta lacto-ovo-vegetariana.

Taller "Batch Cooking" - Cocina en 2 horas el menú de toda la semana

De 2 Horas a 4 Horas

Taller super práctico y útil que entusiasma a la audiencia: en él enseño cómo planificar el menú semanal de forma sencilla, cómo elaborar una lista de la compra completa sin morir en el intento, las preparaciones y recetas básicas que elaboraremos para la semana, qué consumiremos cada día y que congelaremos y por qué, y doy muchos tips para elaborar múltiples platos partiendo de una misma preparación base. Este taller se puede llevar a cabo de dos maneras según el local donde se realice: 1) Si se dispone de cocina: se puede hacer a modo "Show Cooking", realizando las preparaciones in situ y explicando con el refuerzo de algunas dipositivas la parte teórica. 2) Si no se dispone de cocina: se puede hacer en modo presentación + pequeños vídeos. Se explica todo el proceso de manera muy visual para que las personas comprendan e integren la información, y sepan llevarla

a cabo una vez en casa.

Talleres Show Cooking Monotemáticos y/o Especializados

De 2 Horas a 4 Horas

Talleres en los que comparto y realizo, a modo "Show Cooking", 5 recetas selectas que resaltan por la sencillez de ingredientes y pasos, y el espectacular sabor y resultado final. Estos talleres son amenos, educativos, participativos y son ideales para eventos de Team Building. Talleres de esta modalidad que imparto: * 5 recetas increibles con solo 3 ingredientes * Taller Low Carb: pan, pasta, pizza, crepes y muffins sin harinas ni cereales *

Taller cocina griega para chuparse los dedos

Coaching grupal para pérdida de peso con Dieta Cetogénica + Ayuno Intermitente

Flexible

Proceso de coaching grupal dirigido a pequeños grupos (menos de 10 personas) que desean recuperar su peso ideal y sentir mayor energía, vitalidad y capacidad mental. Se basa en un estilo de alimentación alto en grasas saludables, moderado en proteínas y bajo en carbohidratos, que se combinará poco a poco con fases de ayuno intermitente. El objetivo del programa es comprender cómo (realmente) se pierde el exceso de grasa corporal y se equilibra el peso de manera óptima, gracias a un estilo de alimentación en sintonía con nuestros genes y evolución, y ponerlo en práctica, de manera gradual, semana tras semana, compartiendo los resultados y la motivación dentro del grupo de trabajo. Se hace entrega de modelos de menú, recetas, propuestas de combinación de platos, ideas, consejos y trucos para poder ejecutar el plan con éxito mientras vamos comprendiendo el por qué de cada cosa. Se introducen los conceptos y se explica la materia de manera gradual, mientras se va viviendo el cambio de manera empírica y vamos celebrando cada pequeño o gran progreso. Este programa es ideal para empresas conscientes, interesadas genuinamente en reducir el absentismo laboral de su plantilla y mejorar la productividad diaria de los trabajadores mientras fomentan un buen ambiente laboral que retiene el talento. ROI APROXIMADO: DE 3-9€ POR € INVERTIDO Las personas queremos trabajar en empresas que tienen buena imagen, que cuidan y se interesan genuinamente por el bienestar y la motivación de sus empleados, que invierten en formación, que nos empujan a ser mejores cada día y de las que nos sentimos orgullosos de formar parte. Las empresas a su vez necesitan crear entornos de trabajo con trabajadores altamente motivados,

entregados, satisfechos y sobre todo, productivos. Yo pongo todo de mi parte para que ambas partes unan intereses mientras disfrutan gratamente del cambio.

Experiencias

Negocio digital de marca personal alrededor de los estilos de alimentación bajos en carbohidratos y clases de cocina (Batch Cooking y Talleres) a particulares y empresas

Cristina Piriz - TallerDeSalud.com

2018 - Actual

Estudios

Técnico Superior en Dietética

Ilerna Online

2020

BA (HONS) tourism & business

Universidad de Westminster - Londres, UK

2004

Libros

Plan de 4 Semanas para Dieta Cetogénica

Descarga inmediata. Todo lo que necesitas para lanzarte con la Dieta Cetogénica "keto" sin perder el tiempo.

Plan de 4 Semanas para Dieta Low Carb

Descarga inmediata. Todo lo que necesitas para lanzarte con la Dieta Low Carb sin perder el tiempo.

Artículos

Cómo sentirnos más saciados con la comida: 7 claves

¿Cómo comer para sentirnos más saciados? ¿Qué comer (y que no) para llegar a la siguiente comida sin bajones de energía y sin picotear innecesariamente? En este artículo doy 7 tips esenciales para sentirnos saciados y satisfechos tras nuestras comidas del día.

https://tallerdesalud.com/como-sentirnos-mas-saciados/

¿Qué sal es mejor para nuestra salud? Diferencias entre sales refinadas y sales naturales

¿Cuál es la mejor sal para condimentar nuestros alimentos? ¿La sal de mesa es aceptable? ¿Qué hay de malo con las sales refinadas? ¿Vale la pena comprar sales más caras como la sal marina o la sal del Himalaya? Lo cierto es que elegir una buena sal y utilizarla bien puede ayudarnos a mantener la salud. Es decir, sal sí, pero natural y sin aditivos y dentro de una dieta equilibrada y saludable. En este artículo te voy a explicar por qué la sal es tan importante, las diferencias entre la sal refinada y la sal natural y te voy a recomendar las mejores sales para favorecer tu equilibrio a nivel celular y tu bienestar.

https://tallerdesalud.com/sal-mejor-marina-himalaya-refinada/

¿Cómo es un domingo de Meal Prep paso a paso? Mis 10 consejos maestros para que no metas la pata

Entrar en una rutina de Meal Prep de domingo es la forma más eficiente de disfrutar de comida saludable lista para calentar y disfrutar durante la semana o tenerla lista para llevártela en tupper al trabajo… ¿Te preguntas cómo es un domingo de Meal Prep? En verdad es más que un «domingo» de Meal Prep, porque la planificación y la compra la habrás hecho probablemente el sábado. No es tan complicado como parece, pero tampoco tan fácil si no tienes un pelín de experiencia y práctica. En este post te quiero mostrar los pasos esenciales dentro de la planificación Meal Prep y además te quiero explicar todo lo que debes tener en cuenta (desde mi experiencia) para que no metas la pata (como yo la metí varias veces).

https://tallerdesalud.com/domingo-de-meal-prep-paso-a-paso-consejos/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/cristina-piriz