



ALIWALÚ

COCINA VITAL



**La verdadera  
Re·evolución  
empieza  
en la cocina**

**Certificado Cocina Vital**



## En qué consiste

La Cocina Vital no es una dieta, es un estilo de vida que activa tu conciencia, amplía tu libertad y te empodera.

Hemos crecido desconectados/as de los aspectos básicos de la vida; no hemos sido educados/as para gestionar nuestra salud y emociones y, mucho menos, para ser autosuficientes y vivir en plenitud. Por ejemplo, **la comida es el reflejo de lo que somos y de cómo vivimos. Te invitaría a reflexionar sobre cómo es tu relación con ella** ahora mismo y cómo te sientes al respecto, aunque es mucho más interesante pensar en esto una vez que conozcas cada aspecto que aborda esta formación.

Esta Certificación va mucho más allá. De hecho, **la Cocina Vital te propone un recorrido experiencial para que crees un nuevo estilo de vida.** Es un manual completo para que desarrolles tus habilidades culinarias, para que re-pienses la cocina y mejores tu salud global: mental, corporal, emocional y espiritual. También incluye prácticas rutinarias que fortalecen tu sistema inmune.

**Imagínate tener el poder de decidir que todo lo que entra a tu cuerpo sea lo que necesitas en calidad y coherencia para mejorar tu salud, energía, vitalidad y estado de ánimo.** Además, visualízate disfrutando de este proceso de crear de manera simple un plato nutritivo y exquisito.

**Te propongo re-pensar la cocina para que sea tu templo y laboratorio;** para simplificar los armarios y reubicar con coherencia los ingredientes, utensilios, y maquinaria. Te propongo ir paso a paso por cada aspecto que tienes que conocer y te hagas de muchos recursos que, además de facilitarte la vida, van a reivindicar tu amor por la cocina.

**Te invito a honrar tu vida y la del planeta, a saborear la libertad, a autogestionar tu salud, y a contribuir a una vida libre de tóxicos.** Pasa a la acción y crea tu Cocina Vital: haz que sea el templo de tus sentidos.



## Objetivos

Un curso diseñado para nutrirte mejor, hacer tu vida más fácil, mejorar tu salud y potenciar al máximo tu poder creativo.

### INDIVIDUALES

- **Revitaliza** tu cocina y tus ganas de cocinar.
- **Conoce** el origen y el poder de los ingredientes.
- **Sé coherente** con las decisiones de compra.
- **Organiza y simplifica** tu vida.
- **Prepara platos** originales, sencillos y deliciosos.
- **Incorpora** conocimientos, seguridad y recursos.
- **Conéctate** con lo natural y con la vida.

### PROFESIONALES

#### DISTÍNGUETE EN EL MUNDO DE LA RESTAURACIÓN

- **Suma** a la cocina coherencia y sostenibilidad.
- **Diseña** menús exquisitos, nutritivos y atractivos.
- **Optimiza** la relación con proveedores.
- **Gestiona** el personal con estrategia.

#### AGREGA VALOR Y RECURSOS COMO PROFESIONAL DE LA SALUD

- **Ayuda** a tus clientes/pacientes a comer más saludable.
- **Diseña** planes de alimentación personalizados.
- **Orientales** sobre los beneficios de una buena nutrición.
- **Crea** conciencia sobre el poder natural de los alimentos.

eat  
clean,  
be  
free





## Cocina Vital

**3 pilares** fundamentales que también son las bases sobre las que vas a crear un estilo de vida saludable y sostenible.

### 01 PROMUEVE

- Cocina alquímica.
- Ingredientes limpios, sin químicos.
- Utensilios adecuados para mantener los nutrientes y evitar oxidación.
- Coherencia al lavar y almacenar los ingredientes.
- La cocina como templo de vida.
- El respeto por el trato a los ingredientes.
- La belleza.

### 02 ELIMINA

- Los 3 blancos industriales: azúcar, harina, lácteos.
- Semillas transgénicas.
- El consumo de alimentos procesados, animales o vegetales de producción desconsiderada.

### 03 INTEGRA

- Alimentos fermentados en la dieta.
- Alto consumo de grasas buenas.
- La práctica del mini ayuno.
- Recetas milenarias para la tonificación.
- Creación de platos con presencia y arte.





## Programa

31 expertos del mundo de la salud y la cocina saludable comparten sus conocimientos a lo largo de la formación.

### MÓDULO 01

#### POR QUÉ LA COCINA VITAL ES ESENCIAL PARA LA SALUD

- Cómo funciona el cuerpo.
- Ciclos y órganos de desintoxicación.
- Equilibrio del ph.
- Mapa Vital.
- Sistema Inmune y sus mejores aliados.
- Alimentación del futuro.
- El arte de la autoescucha.

### MÓDULO 02

#### REORGANIZA TU COCINA

- Básicos en la Cocina Vital.
- Maquinaria y utensilios vitales.
- Reorganización de espacios y ahorro de tiempo.
- Paleta de ingredientes básicos.
- Gestión de basuras.
- Limpieza biológica.
- Postura en la cocina.
- Ecología de cuerpo y alma.

### MÓDULO 03

#### PREPARACIÓN DE BÁSICOS: INICIANDO LA COCINA VITAL

- Criterio de compras y formas de organización.
- Ingredientes frescos.
- Lavar y guardar los ingredientes.
- Crear tus aceites, sales y vinagres.
- Aderezos y salsas.
- La cultura de las especias.
- Tipos metabólicos y el equilibrio de los sabores.

### MÓDULO 04

#### NUTRICIÓN SIMBIÓTICA: FERMENTADOS Y SUS APLICACIONES CREATIVAS

- Qué es la nutrición simbiótica.
- El arte de conservar alimentos y envasarlos.
- Probióticos para comer.
- Probióticos para beber.
- Leches vegetales.
- Quesos básicos.
- Patés simbióticos.
- Salsas probióticas.
- Helados naturales.





# Programa

## MÓDULO 05

### CON LAS MANOS EN LA MASA: EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

- Gluten, ¿sí o no?
- Pan tradicional con masa madre.
- Panes fermentados keto.
- Pan de trigo sarraceno.
- Galletas crujientes sin gluten.
- Pasteles crudiveganos.
- Deshidratados y crackers.
- Bombones sanadores -sin culpa-.

## MÓDULO 06

### COCINAR Y SABOREAR ESENCIALES

- Proteína poderosa de nueva generación.
- Legumbres.
- Cereales.
- 8 métodos para cocinar con el máximo de nutrientes.
- Clásicos básicos:
  - Perfect burger.
  - Croquetas sin freír.
  - Guisos veganos tradicionales.
- Germinados y MicroGreens.
- Alimentación y emociones.

## MÓDULO 07

### BEBIDAS VITALES ARTE LÍQUIDO, CREMOSO Y ESPUMOSO

- Zumos y batidos.
- Bebidas medicinales.
- Cocktails.
- Alimentación que empodera en la edad madura.
- Superalimentos aplicados a las bebidas y a las salsas.
- El arte de la sabrosura.

## MÓDULO 08

### DEL CORAZÓN A LA MESA ARTE VISUAL

- Arte en la mesa.
- Anfitriona de una comida vital.
- La ceremonia de nutrirse.
- Masticar y el arte de la presencia.
- Clase de fotografía de comida.
- Comunidad y familia.



# Programa



## MÓDULO 09

### DISEÑO DE MENÚS Y HUERTO EN CASA

- Diseño de menús.
- Planificación.
- Diseñar para otros/as.
- Compartir tu diseño.
- Crear tu huerto en casa.

## MÓDULO Extra

### MODULARTE PARA APLICAR DURANTE TODO EL CURSO

- 3 secuencias de Chikung.
- Hábitos básicos para la vida.
- Práctica de atención plena.
- Ecología y cuidado del hogar.
- El arte de respirar.
- Meditación.
- Sensualidad.





## Modalidad

120 vídeos y documentos que requieren una dedicación de 4 horas semanales organizadas como tú quieras.

### ONLINE ¡A TU RITMO!

- Acceso de por vida.

### APRENDIZAJE EN 6 MESES

- Incluidas las prácticas.
- Asíncrono.
- 9 semanas de tu tiempo.
- Acceso de por vida.
- Dedicar 4 horas a la semana y aplicarlo en tu vida inmediatamente.

### QUÉ INCLUYE

- **120 vídeos** de entre 10 y 20 minutos, simples, dinámicos y fáciles de ver.
- **120 documentos** en formato pdf que respaldan cada lección.
- **Certificado** de Cocina Vital firmado por la creadora del Método.

### BONUS

#### Módulo extra MODULARTE:

incluye prácticas diarias que activan tu consciencia y vitalidad + 30 Expertos/as en diferentes áreas van a aportar al curso información específica y de valor.

#### ¿Qué necesitas?

- Un Smart phone o Un ordenador.
- Línea wifi.
- 4 horas semanales para invertir.
- Una cocina y utensilios básicos recomendados.
- Un block de notas y un lápiz.

#### ¿Qué no necesitas?

- No necesitas saber cocinar.

### PROFESIONALES QUE NOS ACOMPAÑAN







## Para quiénes

Cocina Vital es una guía para que amplíes tu conciencia y magnifiques tu relación con la comida y con la vida.

### PROFESIONALES DEL MUNDO DE LA SALUD Y DE LA ALIMENTACIÓN

- Con ánimo de conseguir para sí mismos/as hábitos más sanos, simples y sostenibles.
- Con interés en ampliar sus conocimientos sobre nutrición que sumen valor en las consultas.
- Con inquietud por ampliar su abanico de recursos a la hora de asesorar a sus pacientes.
- Con ganas de profundizar en prácticas novedosas vinculadas a la alimentación y a la salud integral.

### PERSONAS INTERESADAS EN CREAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Inquietas por crear hábitos de alimentación sencillos que puedan sostener en el tiempo.
- Con ganas de sentirse mejor y de llevar una vida más coherente con su salud física, mental y emocional.
- Interesadas en simplificar su vida diaria y en crear platos nutritivos y exquisitos que puedan elaborar de forma sencilla.





# Aliwalú

Más de 25 años de experiencia en la creación de conceptos relacionados con la evolución de la consciencia, la salud y la longevidad.



**Alicia  
Caparrós  
Durán**  
Creadora del  
Método Cocina  
Vital

**Viajera** aventurera; directora de arte; artista visual.

**Creadora** de eventos y proyectos siempre relacionados con la evolución de la consciencia.

**Observadora** de la evolución social y co-creadora y promotora de un nuevo paradigma hacia una mayor consciencia y el disfrute de la vida.

**Diseñadora** de menús vitales y del entrenamiento del personal de cocina y de sala.

**Soy parte** de un movimiento que actúa por una vida libre de tóxicos y complejidades innecesarias que destruyen la vida.

**Soy Executive Chef Vital** para eventos de transformación a nivel internacional.

**Mi misión** es educar en el arte de nutrirse con coherencia. Mostrar el camino para eliminar lo que lo daña y guiar en las decisiones para alimentarlo con respeto e inteligencia en todas las áreas de la vida.

**Cómo nos nutrimos es la base de nuestra salud y libertad.**



“

**Vivir en nuestro pleno potencial es un derecho**

”

**MÁS SOBRE MÍ:**

 [aliwalu.es/about-aliwalu](https://aliwalu.es/about-aliwalu)

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



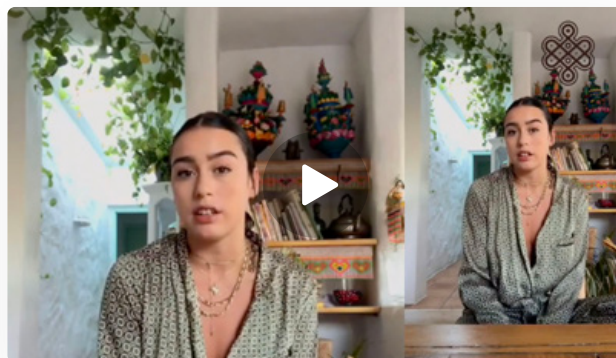


## Testimonios



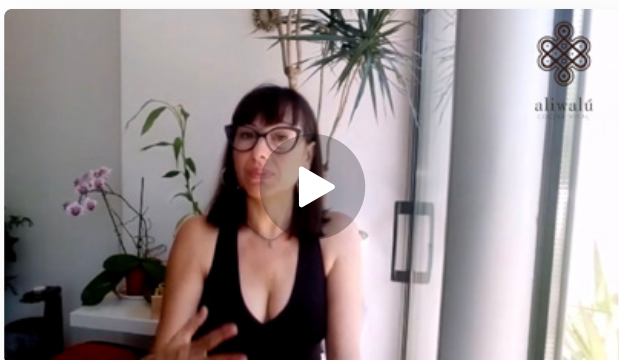
### Marta Gracia-Bardon

Restauradora de obras de arte.  
Fundadora y directora de MC Pinturas.



### Gaya Brisa

Artista, DJ, productora musical y modelo.



### Begoña Pacual Chorro

International Supervisor  
Window Retail Team.



### Inma Fabra

Health Coach Holística acreditada por The Institute for  
Integrative Nutrition (IIN)





# ALIWALÚ

COCINA VITAL



# La verdadera Re·evolución empieza en la cocina

## Certificado Cocina Vital



MÁS INFORMACIÓN  
E INSCRIPCIONES

📞 +34 606 988 159

✉️ [reservas@aliwalu.es](mailto:reservas@aliwalu.es)

🌐 [www.aliwalu.es](http://www.aliwalu.es)