

# PROGRAMA DE FORMACIÓN



## NUTRICIÓN ENERGÉTICA & SALUD NATURAL



**SALUD ZEN**

Escuela Holística de Salud Natural

3 AÑOS  
2022 - 2025

30  
SEMINARIOS

FINES DE  
SEMANA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

# NUTRICIÓN ENERGÉTICA & SALUD NATURAL

## Enfoque Holístico aunando el punto de vista de la Medicina Natural y Biológica con la Filosofía y Medicina Oriental

10 seminarios al año de Septiembre a Junio  
1 Domingo al Mes de 9h a 18h con la Comida Incluida



ECOENCUENTRO  
(Majadahonda)

646 17 13 01



### TXIKI SOTO

Director & Profesor de SaludZen

ESTILODEVIDA@SALUD-ZEN.COM

WWW.SALUD-ZEN.COM

# 1er. Año

## Seminario 1

25 Septiembre 2022



### INTRODUCCIÓN: NUTRICIÓN ENERGÉTICA & SALUD

Nutrición energética. La energía y sus manifestaciones. El yin y el yang. Estudio energético de los alimentos y sus efectos. Cómo organizar tu cocina. Utensilios y tipos de cocina. Tu transformación empieza en tu despensa. Cómo hacer una transición de manera consciente y progresiva. Pasos hacia una alimentación sana, natural y sostenible.



### COCINA MACROBIÓTICA

Menús equilibrados a base de cereal integral, legumbre, verduras, crema, sopa de miso, paté vegetal, condimentos, preparación de semillas, aliño, salsa, almuerzo y merienda.

Cómo centrar la energía de las verduras, cómo usar la sal en la cocina, cómo lavar y cortar las verduras. El mejor remedio natural y bebida medicinal de la macrobiótica.

## Seminario 2

23 Octubre 2022



### NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y COCINA MACROBIÓTICA PARA EL OTOÑO

Recetas, platos, condimentos, postres, meriendas, almuerzos, estilos de cocción, tipos de corte, sabores y texturas. Cereales, legumbres, verduras y algas propias de otoño. Propiedades nutricionales y necesidades energéticas de alimentos específicos de otoño. Menú semanal de otoño. Bebidas medicinales y remedios naturales propios de esta estación, para mantener y recuperar la salud.

# Seminario 3

20 Noviembre 2022



## PROCESO DE SALUD-ENFERMEDAD

Regeneración celular y proceso de creación de la sangre.  
Relación alimentación, estrés, fluidos corporales, emociones, ejercicio físico y Ph.  
Condicionantes físicas, mentales y emocionales.



## FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA ORIENTAL

Teoría de los 5 elementos. Relación visceral y orgánica con todas las estructuras corporales. El reloj biológico. Medicina integrativa. Evolución de la medicina.



## NUTRICIÓN HOLÍSTICA Y ESTRATEGIAS NUTRITERAPÉUTICAS

La pirámide de la salud. Alimentación y epigenética. Análisis y reflexión sobre distintos tipos de dietas (paleolítica, cetogénica, dukan...) Nutrigenómica. Psico-neuro-endocrino-inmunología. Nutrición ortomolecular. Nutrición celular. Nutrición energética. Efecto energético de los alimentos. Factores a tener en cuenta a la hora de alimentarnos. Alimentación según los niveles de Conciencia.

# Seminario 4

11 Diciembre 2022



## NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y COCINA MACROBIÓTICA PARA EL INVIERNO

Recetas, platos, condimentos, postres, meriendas, almuerzos, estilos de cocción, tipos de corte, sabores y texturas para cargarnos de vitalidad y energía duradera los meses de frío. Cereales, legumbres, verduras y algas propias del invierno. Propiedades nutricionales y necesidades energéticas de alimentos específicos de invierno. Menú semanal de invierno. Bebidas medicinales y remedios naturales propios de esta estación, para mantener y recuperar la salud.

# Seminario 5

15 Enero 2023



## COCINA DE LA ABUELA SANA Y NATURAL. COCINA TRADICIONAL Y ENERGÉTICA

Recetas de la abuela y de la cocina tradicional española adaptadas a la sabiduría macrobiótica y a la cocina curativa. Cocina para reforzar, calentar, remineralizar y nutrir de forma natural.

# Seminario 6

12 Febrero 2023



## LA SALUD EMOCIONAL. LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES

Nuestros tres cuerpos. Los apegos. Lo que necesito y lo que deseo. Las necesidades y carencias de nuestros tres cuerpos. El estrés, la ansiedad, el sistema nervioso y las emociones. El juez y la víctima. Premios y castigos. Las ataduras emocionales. Los sustitutos. Los estimulantes. Cómo reciclar emociones. Alimentación consciente. Alimentos que nos conectan con el pasado y el futuro. Meditación para regular las emociones.



## CORRESPONDENCIAS ENTRE LOS ÓRGANOS Y LAS EMOCIONES SEGÚN LA MEDICINA ORIENTAL

Conexión entre órganos-vísceras-emociones



## COCINA ENERGÉTICA PARA NUTRIR NUESTRO CUERPO EMOCIONAL

Recetas y platos para saciar nuestras necesidades del cuerpo físico, mental y emocional

# Seminario 7

5 Marzo 2023



## NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y COCINA MACROBIÓTICA PARA LA PRIMAVERA

Recetas, platos, condimentos, postres, meriendas, almuerzos, estilos de cocción, tipos de corte, sabores y texturas. Cereales, legumbres, verduras y algas propias de primavera. Propiedades nutricionales y necesidades energéticas de alimentos específicos de primavera.

Menú semanal de primavera. Bebidas medicinales y remedios naturales propios de esta estación, para mantener y recuperar la salud.

# Seminario 8

16 Abril 2023



## DESAYUNOS ENERGÉTICOS. ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Empieza el día con vitalidad y energía. Cómo deshacer el ayuno. El desayuno ideal. Desayunos dulces o salados. El desayuno y las estaciones. Efecto de los lácteos, las harinas y el azúcar en el organismo. Qué, cómo y cuándo almorzar y merendar.



## COCINA MACROBIÓTICA PARA DESAYUNAR, ALMORZAR Y MERENDAR

Cocinaremos y degustaremos más de 15 desayunos, almuerzos y meriendas saludables.

# Seminario 9

7 Mayo 2023



## DETOXIFICACIÓN CELULAR

Eliminar toxinas y tóxicos ambientales. Los 4 tóxicos alimenticios para la salud. Ayunos. Desparasitación. Limpieza vital (Intestinos, Hígado, Riñón). Limpieza de metales pesados. Estrés oxidativo. Estimulación emuntorial. Detoxificación hepática. Neutralización de radicales libres. Equilibrio intestinal. Regulación del ph y neutralización del terreno. Modulación Inmunitaria.



## REESTRUCTURACIÓN BIOLÓGICA DEL TERRENO

Corrección alimentaria. Vitaminas. Minerales. Oligoelementos. Hidratos de Carbono. Proteínas. Lípidos. Aminoácidos y Neurotransmisores. Enzimas. Probióticos. Catalizadores y Cofactores.



## ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS NATURALES

Fitoterapia. Micoterapia. Oligoterapia. Homeopatía. Espagiria. Flores de Bach. Aceites Esenciales

# Seminario 10

4 Junio 2023



## NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y COCINA MACROBIÓTICA PARA EL VERANO

Recetas, platos, condimentos, postres, meriendas, almuerzos, estilos de cocción, tipos de corte, sabores y texturas. Cereales, legumbres, verduras y algas propias del verano. Propiedades nutricionales y necesidades energéticas de alimentos específicos de verano.

Menú semanal de primavera. Bebidas medicinales y remedios naturales propios de esta estación, para mantener y recuperar la salud.

# 2º Año

## Seminario 1

Septiembre 2023



### LA SALUD DEL ESTÓMAGO-BAZO-PÁNCREAS

Medicina oriental del elemento tierra. Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud de nuestro estómago-bazo-páncreas. Anatomía y fisiología del aparato digestivo. Estudio de las estructuras corporales que dependen de la salud del estómago-bazo-páncreas. Abordaje holístico de patologías digestivas. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos.

## Seminario 2

Octubre 2023



### LA SALUD DE LOS PULMONES Y DEL INTESTINO GRUESO

Medicina oriental del elemento metal. Nutrición energética, Cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud de nuestros pulmones e intestino grueso. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio y del intestino grueso. Estudio de las estructuras corporales que dependen de la salud de los pulmones y del intestino grueso. Abordaje holístico de patologías respiratorias, dermatológicas e intestinales. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos.

## Seminario 3

Noviembre 2023



### COOKING TRAINING. 25 PLATOS EN 3 HORAS

Cocina sana, rápida y fácil para gente con prisas. Formas de ahorrar tiempo en la cocina



### COCINA MACROBIÓTICA PARA LLEVAR

Recetas para comer fuera de casa. Preparaciones para varios días. Embotados. Cocina Angélica

## Seminario 4

Diciembre 2023



### COCINA MACROBIÓTICA NAVIDEÑA Y FESTIVA

Recetas energéticas y saludables para Navidad



### MACROBIÓTICA GOURMET

Cocinaremos: menú de Nochebuena, menú de Nochevieja, postres navideños y roscón de reyes.

## Seminario 5

Enero 2024



### LA SALUD DE LOS RIÑONES Y LA VEJIGA

Medicina oriental del elemento agua. Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud de nuestros riñones y vejiga.

Anatomía y fisiología del sistema urinario. Estudio de las estructuras corporales que dependen de la salud de los riñones y de la vejiga. Abordaje holístico de patologías urinarias. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos.

# Seminario 6

Febrero 2024



## LA SALUD DEL APARATO GENITAL Y REPRODUCTOR

Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud del aparato genital. Anatomía y fisiología de los órganos genitales masculinos y femeninos. Abordaje holístico de patologías genitales. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos

# Seminario 7

Marzo 2024



## LA SALUD DEL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR

Medicina oriental del elemento madera. Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud de nuestro hígado y vesícula biliar. Anatomía y fisiología del sistema hepatobiliar. Estudio de las estructuras corporales que dependen de la salud del hígado y de la vesícula biliar. Abordaje holístico de patologías hepáticas y biliares. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos.

# Seminario 8

Abril 2024



## FITOTERAPIA CHINA CON PLANTAS OCCIDENTALES

Estudio y manejo de las plantas occidentales a través de la teoría de los 5 elementos de la medicina china.

Elaboración de recetas fitoterapéuticas personales en función de los síntomas, signos y patologías viscerales, orgánicas, inmunitarias, nerviosas y/o endocrinas.



## TRATAMIENTOS NATURALES Y REMEDIOS MACROBIÓTICOS PARA LA SALUD

Manejo de tratamientos naturales y remedios macrobióticos para la salud. Casos prácticos

# Seminario 9

Mayo 2024



## NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y COCINA MACROBIÓTICA PARA LOS NIÑOS Y LA FAMILIA

Alimentación natural durante el embarazo, la lactancia, la niñez y la adolescencia. Cocina macrobiótica para la salud de nuestros Hijos. Recetas y menús para toda la Familia. Recomendaciones Alimenticias durante las distintas etapas energéticas para crecer con salud y vitalidad. Remedios caseros naturales para niños. Necesidades Físicas, Emocionales y Energéticas. El niño interior. Los padres. Educación para la Conciencia. Nuestros hijos, nuestro mundo.

# Seminario 10

Junio 2024



## LA SALUD DEL CORAZÓN Y DEL INTESTINO DELGADO

Medicina oriental del elemento fuego. Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud de nuestro corazón e intestino delgado. Inteligencia cardíaca. Nuestro primer cerebro. Anatomía y fisiología del aparato cardiocirculatorio e intestinal. Estudio de las estructuras corporales que dependen de la salud del corazón y del intestino delgado. Abordaje holístico de patologías cardíacas e intestinales. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos

# 3er Año

## Seminario 1

Septiembre 2024



### NUTRICIÓN ENERGÉTICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Nutrición holística y cocina macrobiótica para el deportista. Alimentación y ejercicio físico. Psique, órganos, emociones, movimiento, energía y biorritmo. Deporte salud. Deporte rendimiento. Factores psicológicos, psicosociales y psico-comportamentales. Recursos del deportista frente al esfuerzo físico.

## Seminario 2

Octubre 2024



### LA SALUD DEL SISTEMA INMUNE

Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la Salud del sistema inmune. Anatomía y fisiología del sistema inmunitario. Bebidas medicinales, remedios naturales, plantas, hongos y complementos para regular nuestras defensas naturales. El sistema inmune según la teoría de los 5 elementos de la medicina tradicional china. Homeostasis energética y homeostasis inmunitaria. Regulación de la inflamación. El intestino como eje central de la salud inmunitaria. Relación entre el s. inmune, s. nervioso y s. endocrino. Relación emociones, movimiento, sueño e inmunidad. Abordaje holístico de patologías inmunitarias. Infecciones, cáncer, alergias y enfermedades autoinmunes. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos Prácticos

# Seminario 3

Noviembre 2024



## LA SALUD DEL SISTEMA NERVIOSO Y ENDOCRINO. CÓMO EQUILIBRAR LA MENTE Y LAS EMOCIONES

Nutrición energética, cocina macrobiótica y suplementación nutricional para la salud del sistema nervioso y endocrino. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y endocrino. Bebidas medicinales, remedios naturales, plantas, hongos y complementos para regular nuestros nervios y hormonas. El sistema nervioso y endocrino según la teoría de los 5 elementos de la medicina tradicional china. Abordaje holístico de patologías del sistema nervioso y endocrino. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos Prácticos. Meditaciones para equilibrar el sistema nervioso, calmar la mente, las emociones y regular la bioquímica hormonal. Mantras y mudras.

# Seminario 4

Diciembre 2024



## CHI KUNG – TAO CURATIVO. BIOENERGÉTICA TAOÍSTA

Programa de desarrollo personal basado en el sistema taoísta para transformar el estrés en vitalidad. Ejercicios de sanación taoístas. Conjunto de técnicas energéticas y prácticas taoístas profundamente sanadoras para restablecer el flujo del chi en todo el organismo, liberando bloqueos del cuerpo físico, energético, mental y emocional, aumentando nuestra vitalidad y energía. Masaje de auto-rejuvenecimiento. Estiramientos básicos. Estructura energética. Respiración del canal central. Técnicas Energéticas. Movimientos de chi kung. Abrazar el árbol. Meditación de la sonrisa interior. Los 6 sonidos curativos. Meditación de la órbita microcósmica.

# Seminario 5

Enero 2025



## ABORDAJE HOLÍSTICO EN ENFERMEDADES CRÓNICAS, INFLAMATORIAS Y DEGENERATIVAS

Nutrición energética, cocina curativa y medicina oriental en enfermedades degenerativas. Suplementación, bebidas medicinales, remedios naturales, plantas, hongos y complementos para tratar enfermedades degenerativas. Estudio energético de los alimentos y sus efectos en enfermedades, crónicas, inflamatorias y degenerativas. Dieta antiinflamatoria e hipotóxica. Correcciones alimenticias y estrategias terapéuticas naturales. Casos prácticos

# Seminario 6

Febrero 2025



## VISIÓN HOLÍSTICA DEL CÁNCER INTEGRANDO EL PUNTO DE VISTA MACROBIÓTICO CON LA MEDICINA NATURAL, ORIENTAL Y BIOLÓGICA

Nutrición energética, cocina curativa y medicina oriental en el cáncer. Alimentación, emociones, ejercicio físico, sueño, estrés y cáncer. Psique, órgano, cerebro y cáncer. Estudio energético del cáncer. Dieta antitumoral según el tipo de cáncer. Cáncer yin. Cáncer yang. Abordaje holístico del cáncer a través de la suplementación, bebidas medicinales, remedios naturales, plantas, hongos y complementos. Terapia regenerativa y estrategias naturales. Casos prácticos

# Seminario 7

Marzo 2025



## DIAGNÓSTICO NATURAL Y ORIENTAL ¿CÓMO LEER EL CUERPO E INTERPRETAR SUS SEÑALES?

Diagnóstico por la cara, la esclerótica y la lengua. Diagnóstico por los pulsos, el abdomen, manos, pies, piernas y antebrazos. Meridianos. Diagnostico kinesiológico y bioenergético a través de las fascias. Estudio de los signos y síntomas del cuerpo según la medicina natural y la teoría de los 5 elementos de la medicina china. Tipologías. Diagnóstico de la Constitución Física, Mental y Emocional según el Ki de las 9 estrellas. Casos prácticos.

# Seminario 8

Abril 2025



## IRIDOLOGÍA. DIAGNÓSTICO POR EL IRIS

Estudio e interpretación del iris para ver el estado de los órganos, vísceras, glándulas y sistemas del cuerpo. Casos prácticos



## ABORDAJE CON DIFERENTES ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS NATURALES

Oligoterapia. Homeopatía. Espagiria. Flores de Bach. Aceites Esenciales

# Seminario 9

Mayo 2025



## INTERPRETACIÓN DE ANALÍTICAS DE SANGRE CÓMO REGULARLAS A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN, LA SUPLEMENTACIÓN Y EL ESTILO DE VIDA

Estudio de la bioquímica de la sangre. Perfiles. Interpretación básica de analíticas. Casos prácticos. Cómo regular la analítica a través de la alimentación, la suplementación y el estilo de vida. Principales fármacos. Polimedicación. Posible Yatrogenia. Interacciones con la suplementación.

# Seminario 10

Junio 2025



## ¿CÓMO GUIAR UNA CONSULTA? PRÁCTICAS CON CASOS CLÍNICOS Y PACIENTES REALES

Abordaje Integral. Historia clínica, ficha del paciente. Diagnóstico y estrategia terapéutica a través de la suplementación nutricional y la nutrición energética. Casos clínicos. Prácticas en consulta. Marco legal. Evidencia científica. Habilidades en comunicación.

# Docentes



**TXIKI SOTO**

Coordinador y profesor de la formación en Nutrición Energética & Salud Natural. Director y profesor de Salud-Zen. Coach de salud y terapeuta holístico. Experto en salud natural y terapias naturales integradas. Especialista en nutrición y detoxificación celular, nutrición ortomolecular y psico-neuro-endocrino-inmunología. Consultor en macrobiótica y medicina oriental. Acupuntor y osteópata. Estudios en medicina tradicional china, medicina natural y ciencias de la actividad física y del deporte. Creador de la Escuela Holística Salud Zen para enseñar y dar a conocer las medicinas naturales y orientales desde un enfoque único e integrador y con una visión amplia, global y humana. Creador de un programa de salud integral a través de la alimentación, la suplementación nutricional, la salud natural, el estilo de vida, las terapias naturales y las artes orientales.



**LUCI SAMPAYO**

Naturópata, homeópata, acupuntura, experta en salud y terapias naturales. Directora, terapeuta y consultora del centro Nukaly. Docente en la formación en las especialidades de oligoterapia, homeopatía, espagiria, flores de Bach, aceites esenciales y diagnóstico por el iris (iridología)



**SONIA ORDÓÑEZ**

Enfermera de urgencias y emergencias. Formada en Salud Zen en nutrición energética y salud natural. Docente de la formación en el seminario de interpretación de analíticas de sangre, estudio de los principales fármacos e interacciones con la alimentación y suplementación.

# INVERSIÓN ECONÓMICA:

---

- 90€ cada seminario
- Incluye: la comida, apuntes, asesoramiento y orientación personal durante toda la formación, apoyo para dudas a través de un chat grupal donde estarán todos los alumnos y los profesores, prácticas de diagnóstico y tratamiento con pacientes y casos clínicos reales, y certificación profesional de la formación.

# RESERVA DE PLAZA:

---

- Para la reserva de plaza hay que pagar una matrícula de 30€

# Contacto:

---



**SALUD ZEN**  
Escuela Holística de Salud Natural



**646 17 13 01**



[estilodevida@salud-zen.com](mailto:estilodevida@salud-zen.com)



[www.salud-zen.com](http://www.salud-zen.com)