

Sobre a chef:

Cléo Martins é chef, escritora – com três livros publicados e oradora, além de conselheira em educação da saúde e culinária artística viva através do ***Sprout Raw Food em Roswell, Georgea, Estados Unidos***.

Sua trajetória inclui **Portugal**, onde participou de cursos de culinária vegetariana internacional, macrobiótica, provas de azeites, plantas aromáticas e ervas medicinais. Na **Turquia** participou de workshop de alimentação saudável típica daquele País e na **França** passou pela Le Cordon Bleu.

Em seu trabalho homenageia os vegetais e conquista pela experiência as pessoas que participam das aulas práticas presenciais de alimentação consciente, das palestras que profere para empresas, universidades, escolas e clínicas médicas.

Colaborou com diversos programas de televisão, revistas de gastronomia e plataformas de cursos on-line (EAD), inclusivamente comercializa cursos on-line de sua autoria.

Para Cléo é fundamental que a comida saudável e provedora de vitalidade seja saborosa. *“Se a alimentação faz parte de nossa base afetiva, há que se pensar em uma forma de agradar ao paladar, ao corpo e à mente sem qualquer desequilíbrio”*, sintetiza.

Sobre os cursos e workshops:

Em nossos cursos o aluno aprende sobre a importância do ato de comer! Sobre o funcionamento e as necessidades do seu organismo, compreendendo a necessidade de alimentar-se melhor e como fazê-lo. Com este conhecimento e as habilidades culinárias que aprende nas aulas práticas, desenvolve o senso crítico quanto aos alimentos que consome, seja em casa, seja ao comer fora. Os serviços oferecidos incluem Personal Chef para solteiros, casais e famílias; Oficinas & Cursos de Culinária Artística para crianças a partir dos 4 anos; Oficinas & Cursos para adultos com os temas: *Plant Based Food*, *Raw Food*, Alimentação consciente para adolescentes, além de consultoria profissional para restaurantes.

Aos estrangeiros as aulas são realizadas no idioma inglês.

RESUMÉ CLÉO MARTINS

Informação Acadêmica:

Graduação em Gestão de Empresas pela PUC – Pontifícia Universidade Católica, Poços de Caldas, Minas Gerais - Brasil

Pós graduação em Marketing e Negócios Internacionais pelo IPEP - Instituto Paulista de Pesquisa e Ensino, Campinas, São Paulo; ambos no Brasil.

Certificação de Chef:

Sprout Raw Food Education - Roswell, Georgia, Estados Unidos

Chef em Alimentação e Culinária Artística Crua - Conselheira em Educação da Saúde e Ciências da Nutrição - 2012

Formações & Cursos:

Instituto Macrobiótico Português – Lisboa
Princípios da Macrobiótica – Jan e
Fev/2011

Curso de Nutrição e Dietética – Mar e
Abr/2011

Instituto Prama – Lisboa
Curso de Alimentação Vegetariana
Internacional Jan à Jun/2011

Escola de Turismo e Hotelaria do Estoril
Curso de Sobremesas a Base de Frutas
Abr/2011

Universidade Técnica de Lisboa –
Instituto de Agronomia
Curso de Prova de Azeites - 16, 17 e 18
de Mar/2011
Escola de Turismo e Hotelaria de Lisboa

Centro de Formação Profissional para o
Sector Alimentar - Lisboa
Curso de Enologia - Abr e Mai /2011
Curso de Pastelaria Fina gelada –
Jun/2011

Workshops:

Lipor - Serviço Intermunicipalizado de
Gestão de Resíduos do Porto
Workshop Compostagem Caseira –
Set/2010

Workshop Plantas Aromáticas e Ervas
Medicinais 23, 24 e 25 de Mar/2011

Alimentação Saudável, Consciente e Sustentável
By Cléo Martins

Casa da Horta Associação Cultural – Porto

Alimentação Vegetariana – O que a Natureza nos dá Out/2010

Soc. Portuguesa de Naturologia – Lisboa

Workshop Crudivorismo, Alimentação Viva Abr/2011

Quadrante Natural - Micologia e Ambiente

Workshop prático de Identificação de Cogumelos Silvestres – Nov/2011

França

Le Cordon Bleu – Escola de Turismo e
Hotelaria Paris, França
Pastelaria Fresca – Set/2011

Turquia:

Cooking Alaturka – Istambul, Turquia
Alimentação Tradicional Turca – Set/2011

Estágios:

Espiral Restaurante Vegetariano e Macrobiótico Lisboa
Fev e Mar/2011 – 100 horas

Pimentão Azul Restaurante Biológico e Macrobiótico – Oeiras
Meados de Fevereiro até Abr/2011 – 90 horas

Concursos:

“Cozinhar com Brio” - Supermercado Biológico Lisboa – Out/2009
Vencedora da categoria lanche com a receita bolo Nutritivo de Laranja

Mais informação:

Site: www.gourmetdahorta.com
Canal YouTube: Cleo Martins

Instagram: [gourmetdahorta](https://www.instagram.com/gourmetdahorta)