

Kouzlíme ve dvou aneb ovoce a zelenina pro radost i pro zdraví

¾ denní seminář



Zkoušeli jste někdy změnit Vaše stravovací návyky? Připravovat si jednoduchá a přitom chuťově výrazná zdravá jídla? Pak sami víte, že kámen úrazu je v soužití s Vaším okolím. Přijďte na tenhle zábavný a vzdělávací seminář ve dvou a naučte se společně NEVAŘIT ☺. Pak už Vás okolí nerozhází ☺. Poznáte, jak proměnit přírodní ingredience do barevných, gurmánských a zdravých jídel. Proměníte tak svůj život.



Začínáme **přesně v 9 ráno**, nalačno s...**OSVĚŽUJÍCÍ SNÍDANÍ**. Lahodné zralé ovoce a klíčky plné života Vás probudí a připraví na zajímavý den. Společně si umixujeme ovocný koktejl bez mléka.

Pak budete povídat o sobě. Po krátkém představení se dozvíte, **jak spolu souvisí jídlo, pohyb, emoce a Vaše radost ze života. A jaké živiny k životu potřebujeme.** Ve skutečnosti ale není důležité, co jíte, nýbrž to, CO NEJÍTE. Projdeme si spolu klasickou nabídku jídel, abyste věděli, **čím se řídit při výběru v restauraci** či při domácím kouzlení. Pobavíme se o ingrediencích živé kuchyně, vybavení vhodném k jejich úpravě a dáme se do přípravy...

...ve 12.00 si nabijeme baterky **lahodným OVOCNO-ZELENÝM KOKTEJLEM**. Díky živinám v něm obsaženým Vám stačí několik sklenic denně a Vaše tělo získá vše, co potřebuje. Ucítíte sami, jak **příjemně povzbudí Vaše myšlení a rozpumpuje krev v žilách**, po jediné sklenici.



Nabuzeni tímhle božským nápojem si povíme o tom, jak emoce, intuice a pohyb ovlivňují skladbu naší stravy. **Kdy je možné stravu nahradit láskou a kde je tomu opačně.** Povíme si o **chorobách** a o tom, jak je nechat plynout – nejen s pomocí **detoxikačních metod**. Nakonec se dozvíte, **jak v Čechách získat kvalitní čerstvé ingredience.** A pak...



...začíná **KULINÁŘSKÁ PÁRTY!** Budete si hrát s předpřipravenými ingrediencemi a umixujete si **vlastní pàte** (lahodný krém), **zabalíte vlastní sushi** barevné dle libosti ☺. Pobavíte se při krájení dvoumetrových špaget z cukety, oblažíte všechny své smysly při přípravě thajské kokosové kari omáčky. A s třešničkou na závěr – lahodným dortem **Jablečný sen** –

zakočíme přípravu jídel a **ve 3 odpoledne začíná HOSTINA.**

Naplňte si eko-krabičku Vaším sushi a odnesete s sebou. Po několikahodinové společenské akci si můžete užít sushi jen ve dvou, třeba v některém krásném pražském parku.

Provázet Vás budou **Veronika**, usměvavá mladá žena, která před dvěma lety ještě na střední škole radikálně změnila svůj život. Využívá jídlo jako hru i jako nástroj. Na její bazalkovou zálivku nezapomenete ☺. **Filip**, usměvavý mladík, vyměnil manažerskou kariéru za úžasnou cestu poznání života. Dnes se věnuje lifestyle coachingu a experimentuje se zelenými koktejly. Vyzná se ve vazbách mezi emocemi, jídlem a fyziologií lidského těla. Jídlem to pro něj začíná, ale nekončí.

Více se dozvíte na www.rajchuti.cz

