Jídlo pro 21.století aneb palivo pro Váš mozek, základ pro Vaše zdraví

¾ denní seminář

Chcete doplnit do svého života energii, sílu a chuť? Všichni několikrát denně jíme, tak proč k tomu nevyužít právě jídlo? Dozvíte se, jak na Vás působí. Abyste si pak v životě mohli každý den vybrat, co od jídla chcete. Podpořit činnost mozku? Dodat dostatek sil tělu pro sportovní aktivity? Omezit stres, který ve Vašem životě běžně vzniká? Zbavit se různých zdravotních problémů, jako je zvýšená hladina cukru či cholesterolu v krvi, chronická únava, a další? Bavit se? ... Naučíte se tvořit jednoduché gurmánské speciality z ovoce a zeleniny, kterými můžete bavit své přátele. Strávíte den plný poznání a odnesete si výslužku.

Snídaní začíná každý den, my **začneme tou nejšťavnatější**. Lahodné sezonní ovoce Vás nastartuje a připraví na zajímavý den, klíčky vojtěšky mu dodají **šmrc**. Ovocný koktejl bez mléka? Dělá divy!

Představíme se. A vydáme se na exkurz do světa jídla, pohybu a emocí. **Ukážeme si, jak spolu vše souvisí.** Pak si povíme, **co** v našem těle **způsobuje jídlo** a jaké **živiny** vlastně potřebujeme. Naučíte se **orientovat se v klasické nabídce jídel** v restauraci, abyste si mohli sami určit, co od jídla chcete.

V poledne na nás čeká výtečné občerstvení – tzv. **green smoothie,** koktejl z ovoce a salátových listů. **Barva čistě zelená, chuť čistě lahodná.** Zjistíte, že tenhle **chutný nápoj Vás dokonale zasytí, navíc Vám dodá vše, co Vaše tělo potřebuje. A neunaví.** Koktejl si zamilujete a budete ho chtít pít každý den. Ucítíte sami, jak příjemně povzbudí Vaše myšlení a rozpumpuje krev v žilách.

Po obědě se dostaneme k praktické diskuzi: dozvíte se, **jaké jídlo použít pro jakou příležitost**. Čím povzbudit mozek, čím snížit stres, jak se zbavit cukrovky, jak podpořit tělo při sportu, a další. Zjistíte, že je to vše extrémně jednoduché. Po vyčerpání všem témat nám ještě zbude dost energie na...

...KULINÁŘSKOU PÁRTY! Ukážeme si několik praktických, rychlých, chutných a povzbuzujích jídel. Pod naším vedením si sami připravíte **ovocné sushi, špagety z cukety v thajském kari, sladký pudding,** a další pochoutky. A to už na Vás čeká **HOSTINA – co jste si „uvařili", to si také sníte.** A přitom jste to zvládli bez vaření... (veškeré zpracování ovoce a zeleniny probíhá bez tepelné úpravy).

Naplníte si eko-krabičku Vaším sushi a odnesete ochutnat domů. Ať se připraví na to, co od Vás mohou čekat. Budete vědět, jak jednoduché a zábavné to je lahodně NEVAŘIT.

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