

## Kráska bez vaření – ¾ denní seminář

*Krásný tvar našeho těla je výsledkem soustavného hýčkání sebe sama. Kdo ví, jak na to, může mlsat a jeho tělo si udrží sílu, ohebnost i šmrc. V průběhu semináře zjistíte, jak nastartovat novou éru Vašeho života. Budeme společně tvořit jednoduchá a přitom lahodná jídla z ovoce a zeleniny; povídat si o tom, jak doplnit do Vašeho života více živin a pohybu. Více kvalitních jídel znamená více živin, a to znamená více zdraví. Více pohybu znamená více kyslíku, a tedy více života.*



Náš společný den začíná v **9 ráno luxusní ovocnou snídaní**. Ovocné vitamíny a minerály Vás probudí a připraví na zajímavý den. A klíčky vojtěšky tomu dodají šmrc. Společně si umixujeme ovocný koktejl bez mléka.

Povíme si naše příběhy. Pak se zaměříme na kvalitu našeho života. Co ji vytváří a jakou roli v tom hraje jídlo. Naučíme se rozeznat kvalitní jídlo. Povíme si o základních chutích k jídlu a zjistíme, proč někdo má rád sladké a jiný hořké. A nakonec to nejdůležitější: **nezáleží na tom, co jíte, ale na tom, co nejíte!**



... v poledne nás čeká **luxusní nápoj**. Najemno rozmixované ovoce a salátové listy. Barva čistě zelená, chuť čistě lahodná. Tenhle oběd si zamilujete a zjistíte, že ho **potřebujete každý den** ☺. Ucítíte sami, jak příjemně povzbudí Vaše myšlení a rozpumpuje krev v žilách, po jediné sklenici.

Po obědě nás čeká diskuze, odpovědi na Vaše otázky. Povíme si o **detoxikaci** a úžasných možnostech pohybu. Vyzkoušíme si metodu tzv. **jumpingu** – na domácí trampolínce. Nestačíme se u toho ani spotit, protože nás čeká...

...**KULINÁŘSKÁ PÁRTY!** Symfonie ovoce, zeleniny, chutí a zdraví ve Vašem podání může začít! Vtaženi do děje si **nakrájíme cuketu na jemné dvoumetrové špagety**, umixujeme **thajskou omáčku**, také z cukety, a to je jenom začátek. Naplníte nejen své ruce schopnostmi a hlavu znalostmi, ale i žaludek zdravím.



**A určitě nesníte všechno. Čeká na Vás krabička, ve které můžete své výtvary odnést domů a pochlubit se. Ať se připraví na to, co od Vás mohou čekat. Budete vědět, jak jednoduché a zábavné to je lahodně NEVAŘIT. Důležitý krok ke krásnému tělu bude za Vámi.**

Provázet Vás budou **Veronika**, usměvavá mladá žena, která před dvěma lety ještě na střední škole radikálně změnila svůj život. Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat... Dnes se zabývá intuitivním životem včetně intuitivního stravování. 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 chorobami, a má zkušenosti s různými metodami detoxikace. Více se dozvíte na [www.rajchuti.cz](http://www.rajchuti.cz)

