

Omládněte na „stará“ kolena – ¾ denní seminář



Stárnou vám „kolena“? Máte pocit, že už nikdy nebudete mladší? Přijďte se podívat na zoubek stárnutí ☺. Zázraky neexistují, ale vhodná a chutná strava, společně s odpovídajícím pohybem dělají divy. Můžete se vrátit „o pár let“ zpět a už tam zůstat. Bolavá záda, nepohyblivé klouby, stařecká cukrovka, špatné trávení, a hlavně málo každodenní radosti, o tom všem si popovídáme ☺. Naučíte se připravovat výtečná jídla pro omládnutí jak Vás, tak Vašich bližních.



Začneme náš společný den **chutnou ovocnou snídaní** složenou ze sezonního ovoce a čerstvých klíčků vojtěšky. Ovocné vitamíny a minerály Vás probudí a připraví na zajímavý den, klíčky tomu dodají šmrnc. Umixujeme si ovocný koktejl bez mléka.

Povíme si, **co nás trápí a z čeho máme radost**. Ukážeme si, **jak zdravotní problém změnit v radost**, jak lze **jednotlivé potíže ovlivnit vhodnou stravou**. Dozvíte se nejnovější **poznatky světové vědy**, stejně tak jako **praktické a jednoduché tipy**. Naučíte se **rozlišit, co Vám v každodenní stravě prospívá a co ne**.



...v **poledne** si společně připravíme **výtečný nápoj** - umixujeme si koktejl z ovoce a salátových listů. **Barva čistě zelená, chuť čistě lahodná. Takovýmto obědem se budete moci blýsknout před celou rodinou, a je to přitom tak jednoduché.** Navíc si koktejl zamilujete a zjistíte, že ho potřebujete každý den ☺. Ucítíte sami, jak příjemně povzbudí Vaše myšlení a rozpumpuje krev v žilách, po jediné sklenici.

Až se najíme, či spíše napijeme, budeme si dál povídat. O vybavení, které se nám hodí v kuchyni, o tom, kde sehnat čerstvé ovoce a zeleninu. O tom, jak se dá ušetřit, a přitom si neuškodit. **Povídání bude volnější, budeme se soustředit na ty oblasti, které Vás zajímají.**

...a pak se vydáme **tvorit z ovoce a zeleniny!** Budete žasnout nad specialitami, které na Vás čekají – **ovocné sushi, špagety z cukety v thajském kari, španělský ptáček** z pikantního čínského zelí. Všechno si připravíte sami pod našim vedením! A to už na Vás čeká gurmánský zážitek – **co jste si „uvařili“, to si také sníte. A přitom jste to zvládli bez vaření...** (veškeré zpracování ovoce a zeleniny probíhá bez tepelné úpravy).



Určitě nesníte všechno. Dostanete od nás krabičku a své výtvořky si můžete odnést domů a pochlubit se. Ať se připraví na to, co od Vás mohou čekat. Budete vědět, jak jednoduché a zábavné to je lahodně mládnout s ovocem a zeleninou.

Provázet Vás budou **Veronika**, usměvavá mladá žena, která před dvěma lety radikálně změnila svůj život.



Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat... Dnes se věnuje poradenství v oblasti životního stylu. Na její bazalkovou zálivku nezapomenete ☺.

Filip, usměvavý mladík, vyměnil manažerskou kariéru za úžasnou cestu poznání života. Dnes si dělá každý den několik zelených koktejlů a radí lidem v oblasti stravování. Vyzná se ve vazbách mezi emocemi, jídlem a chorobami. Více na www.rajchuti.cz

