

# Kouzla živé kuchyně

¾ denní seminář

*Zkoušeli jste někdy pozměnit Vaše stravovací návyky? Připravovat si jednoduchá a přitom chuťově výrazná zdravá jídla? Jedním z řešení je NEVAŘENÍ ☺. Stát se šéfkuchařem je přitom tak jednoduché. Naučte se 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 o tom, jak spolu souvisí emoce, strava, pohyb a Vaše zdraví. Pobavíme se o tom, proč jsou jídla dobrá a špatná, zdravá a nezdravá. A pak zjistíte, že nezáleží na tom, co jíte, ale na tom, co NEJÍTE.** Projdeme si spolu ingredience živé kuchyně, vybavení vhodné k jejich úpravě a dáme se do přípravy...

...ve **12.00** si nabijeme baterky **lahodným ZELENÝM KOKTEJLEM**. Je **návykový**. Zjistíte, že díky živinám v něm obsažených 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.



Nabuzení tímhle božským nápojem **si povíme o tom, jak emoce, intuice a pohyb ovlivňují skladbu naší stravy**. Povíme si o **chorobách** a o tom, jak je nechat plynout – nejen s pomocí **detoxikačních metod**. Pak naši pozornost zaměříme na to, **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** – zakončíme přípravu jídel a **ve 3 odpoledne začíná HOSTINA**.

**Naplníte se 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 na [www.rajchuti.cz](http://www.rajchuti.cz)

