Kurz je postavený na pochopení základních principů zdravého stravování ve všech důležitých souvislostech, které považuji za důležité a praktických základech od jednoduchých snídaní, přes praktické svačiny do školy či do práce až po rychlé obědy a večeře. Rozšíříte si obzory, co všechno si můžete doma jednoduše vařit a přenastavit tak svůj současný jídelníček.
Naučíte se jinak přistupovat k vaření. Odnesete si a společně uvaříme spoustu receptů od jednoduchých zeleninových pokrmů, přes vaření obilovin a luštěnin, až po pečení kváskových placek a řady pomazánek.

CHCETE ZMĚNIT JÍDELNÍČEK, ALE NEVÍTE JAK NA TO? UŽ VÁS NEBAVÍ SNÍDAT MÜSLI S JOGURTEM ČI CHLEBA SE ŠUNKOU? MÁTE ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY A NECHCETE BRÁT PILULKY A MAZAT SE KORTIKOIDNÍ MASTÍ? CHCETE POZNAT, ŽE I STRAVA MŮŽE BÝT LÉK?

TERMÍN A CENA
Víkendový kurz
s možností přespání
04.03. - 05.03. 2023
Klokočí, Český ráj
14 000,- Kč

www.katerinavari.cz
Telefon: +420 604 780 953

KATEŘINA VAŘÍ