



Vše, co jíme, co děláme a v co věříme, ovlivňuje naše zdraví, štěstí, náš život. Přibývá lidí, kteří jsou ochotni svůj životní styl změnit a hledají pro sebe a své děti lepší cestu. Důvodů je mnoho, velmi často jsou to zdravotní problémy. Čím dál více lidí též přichází na to, že nejlepším lékem je prevence.

Pokud budeme v souladu s tím, co nás obklopuje, a pokud bude náš příjem v souladu s naším výdejem, pak budeme zdraví, silní a šťastní, život nás bude bavit.

Naším nejčastějším kontaktem s přírodou je strava. Je to přímý vstup okolního světa do našeho těla, proto je třeba věnovat mu patřičnou pozornost.

Naše rodina se změnou jídelníčku začala již v roce 2005 a stravujeme se takto všichni včetně třech dětí.

Jednou z možností, jak udělat něco pro své zdraví, může být tedy i naše setkání u Zdravého vaření.

Kurz se uskuteční dne 12. 12. 2015 od 9 do 15 hodin.

Dozvíte se zde zajímavé informace, ochutnáte zdravá a chutná jídla, získáte vhodné recepty, které můžete zařadit do svého jídelníčku.

Ochutnáte a dozvíte se, jak si připravit zdravé vánoční cukroví. Součástí kurzu bude mimo jiné i příprava a pečení kváskového chleba. Začínáme snídání, tak si nechte místo ...☺.

Počet účastníků: maximálně 8 osob.

Místo konání: Dolní Dobrouč, čp. 475.

Cena: 490 Kč, v ceně kurzu je snídáně, oběd, odpolední dezert, gomasio a spousta ochutnávek.

Přihlásit se můžete na tel. 604 564 737 nebo na našem novém webu www.dajka.cz, kde získáte další informace.

S sebou vezměte poznámkový blok, př. flashku pro přenos elektronických informací.