



Sănătate în farfurie

Cursuri la tine acasă

Ai o problemă de sănătate și vrei să-ți schimbi alimentația, dar nu știi de unde și cu ce să începi?

Nu ești de acord cu proteina animală în alimentație, dar nu știi ce să mănânci pentru a o înlocui cu ceva care să îți asigure necesarul de proteine? Ai vrea să mănânci vegan și raw vegan dar nu știi de unde să începi, cum să combini alimentele, cum să elimini excesele sau carențele, cum să gătești?

Ești mamă și vrei să oferi familiei tale o alimentație sănătoasă , echilibrată și gustoasă?

Nu știi ce alimente de bază trebuie să ai tot timpul în casă și de unde să le cumperi?

Ai nevoie de puțin ajutor în bucătărie până te dumirești cum stă treaba? Ai nevoie de motivație și informație pentru a face o schimbare în stilul tău de alimentație? Ai nevoie de lecții practice de gătit?

Toate acestea și multe altele, le poți găsi accesând pachetul „Sănătate în farfurie”, consiliere la tine în bucătărie.




Pachete gândite special pentru tine:



Pachet săptămânal

- ședințe săptămânale (de câte 3 ore la tine acasă, de două ori pe săptămână (în timpul săptămânii) , fie 2 pe week-end (sâmbătă și duminică).

În timpul cursului vei învăța toate cele menționate mai sus, specific nevoilor pe care consideri că le ai.



Prețul celor două întâlniri a câte 3 ore este de 600 lei. În funcție de nevoile fiecăruia, se pot achiziționa 1- 2 sau mai multe săptămâni.



Pachetul de o zi

- sesiune de cumpărături (ca să știi ce produse îți trebuie de bază și unde le poți găsi) plus 3 ore ateliere practice de gătit.
- Total 5 ore.

Prețul unui pachet de o zi este 500 lei în timpul săptămânii și 600 lei în week-end.



Date de contact:

Manuela Costea

manuela@retetele-manuelei.ro

www.retetele-manuelei.ro

facebook.com/ReteteleManuelei

tel. +40 722 311 566



www.retetele-manuelei.ro