

# Warsztat kulinarny: „Zdrowy wegetarianin i weganin.”

W dzisiejszych czasach choroby cywilizacyjne przyjęły rangę globalnej epidemii. Choroby te są główną przyczyną zgonów na świecie. Niektóre rodzaje wegetarianizmu stosowane w sposób racjonalny mogą pomóc w walce z tymi schorzeniami.

Dowiesz się:

- Jak zostać zdrowym wegetarianinem – krok po kroku
- Poznasz receptę na prawidłową wagę ciała na całe życie
- Jakie produkty wybierać, aby nie doprowadzić do niedoborów
- Poznasz zasady odżywiania wegetariańskich dzieci i nastolatków
- Czym zastąpić jajo w potrawach, ciastach, deserach?
- Jak zaplanować dietę wegetariańską
- Jak przygotować zdrowe posiłki wegetariańskie (część praktyczna)

W cenie warsztatu receptury, pokaz kulinarny oraz degustacja.

Dla kogo:

Warsztat skierowany jest do wszystkich osób zainteresowanych tematyką.

Cena:

90 zł

Informacje dodatkowe:

<http://instytutpsychodietetyki.pl/dzialalnosc-naukowa-i-edukacyjna/kursy-szkolenia/informacje-organizacyjne/>

Zapisz się i zapłać:

<http://e-event24.com/zdrowywege2017/>

Kontakt:

Instytut Psychodietetyki

ul. Leszczyńskiego 4/55, Wrocław (wskazówki dojazdu)

tel. 071/30-707-30

[info@instytutpsychodietetyki.pl](mailto:info@instytutpsychodietetyki.pl)

Pytania dotyczące merytorycznych kwestii warsztatów prosimy kierować do:

mgr Marta Kierzkowska-Grzybek

m.grzybek@instytutpsychodietetyki.pl

tel. 609-767-606

ZAPRASZAMY

Link do wydarzenia: <http://bonavita.pl/kalendarz/cw/warsztat-kulinary-zdrowy-vegetarianin-i-weganin>

