

Výživa a vaření s Karlou

S tématy výživa, pestrost stravy, hubnutí, odkyselování, motivace, odstraňování blokády, výživnost potravin, doplňky, biorezonance, podpora oslabeného organismu, kvalita surovin ... se můžete od února do března setkávat na cyklu přednášek a praktických ukázek.



Vaříme s Karlou:

soboty 17.února a 21.dubna od 14:00 do cca 18:00

Cyklus samostatných - různých přednášek:

čtvrtky 22.února, 1.března, 15.března, 22.března a 5.dubna 2018 od 18:35 do cca 20:30 hod (nesejdeme se ve čtvrtek o jarních prázdninách a ve čtvrtek před velkým pátkem - velikonočním)

Krom připravené „náplně“ počítám s prostorem na otázky. Témata upřesním začátkem února na webu a na FB Naše revitalizace.

Ve své poradně často vídám, jak velký zmatek mají lidé v tom, které potraviny nám co poskytují, co s čím kombinovat, jak oživit svůj běžný jídelníček, jak se vyznat v široké nabídce v obchodech, jak se vaří a využívají suroviny z tak zvané Zdravé výživy, kolik čeho jíst ... tak jsem se rozhodla udělat tento cyklus přednášek a praktických seminářů. Věřím, že mnohým lidem může být zajímavou inspirací, když se podělím s tím, co jsme za 25 let své praxe posbírala.



Těším se na Vás. Karla

Cena jednotlivých přednášek je 100,- Kč,
Cena jednotlivých seminářů Vaříme s Karlou je 300,- Kč

BONUS - možnost "rychlého" přeměření, jak na tom jste se svou fyzickou kondicí. Ujasníte si kolik máte svalové hmoty, jaké % tuků, kolik je Váš bazální metabolismus, jaký je Váš metabolický věk, na jakém stupni máte viscerální (vnitřní) tuk a co všechny ty parametry znamenají.

Přihlašování **SMS** na **603 18 14 39**, nebo e-mailem na karima.info@seznam.cz

DALŠÍ AKCE pro nejbližší dobu

3.února sobota – taneční seminář s Karolinou Idrisovou pro středně pokročilé

17.února – večírek ve studiu Karima www.karima.at, FB: Karima Ústí

16.března – seminář na téma EMOCE a jejich vliv na naše životy s Nicolaiem Balkowem

www.nase-revitalizace.cz – sekce semináře UL

studio Karima, Stará 90, 400 11 Ústí nad Labem



www.nase-revitalizace.cz

