

ÉLETMÓDVÁLTÓ KLUB

2013.

FEBRUÁR 21.
csütörtök 18.00

„Főzz évszakok szerint!”

Testi-lelki egyensúly, fiatalodás - remek ízekkel

Ha az időjáráshoz igazodva készítjük étелеinket, az alapanyagok és főzési módok gondos megválogatásával támogatjuk erőnlétünket. Olyan eledelt fogyasszunk, ami nem terheli meg az emésztést, vérré válik és ha kell gyógyít.

Az előadás után ételkóstolási lehetőség!

Előadó:

Szepesi Dóra

életmód tanácsadó



www.makronauta.blog.hu

Belépő:

600 Ft/felnőtt

400 Ft/diák, nyugdíjas



www.sargahaz.com

VÁROSI KÖNYVTÁR ÉS KÖZÖSSÉGI HÁZ

2310 Szigetszentmiklós, Tököli út 19.

Tel: 24/530-980; 20/5520-401; web: www.sargahaz.com