

Palestra Raw Food Basics

Comida Nutritiva e Curativa

27 de Outubro às 19h na Cafeteria da Espiral



A Comida crua pode fazer maravilhas na sua saúde. Ao comer comida crua ganhará mais energia, prevenirá doenças, perde excesso de peso, sente-se mais jovem e beneficia de maior clareza mental e equilíbrio emocional.

Abordaremos temas como: Benefícios e conceitos da comida crua, comidas nutritivas e saudáveis, comidas curativas e preventivas de doenças, como integrar a comida crua e os super alimentos na alimentação diária.

**Local: Cafeteria da Espiral
Praça Ilha do Faial nº14A Lisboa (Largo da Estefania)**