



Palestra sobre Comida Nutritiva e Raw Food- com degustação de SuperAlimentos

24 de Setembro das 16h às 18h na BioSábio em Oeiras

A Comida crua pode fazer maravilhas na sua saúde.

Ao comer comida crua vai ganhar mais energia, perder excesso de peso, e beneficiar de maior clareza mental.

Comida crua é uma boa maneira de melhorar a sua saúde, prevenir doenças, sentir-se e parecer mais jovem e ganhar equilíbrio emocional.

- Porque é que é essencial para a sua saúde comer mais comida crua?
- Maneiras fáceis de inserir mais comida crua na sua dieta.
- Comidas e chás para estimular o **sistema imunitário**.
- Batidos verdes para desintoxicação e remineralização.
- **Adoçantes naturais e saudáveis**. Doces e guloseimas.



Participação: 5 €, Inscrições: Shayna 965611503/219292161
shinyhappyypeople111@gmail.com ou BioSábio 210 987 546, info@biosabio.pt