

Raw Food



Basics

Workshop de **Comida Nutritiva**

6 de Novembro das 11h até às 15h na 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.



Neste workshop: Faremos Batidos Verdes, Leite de Frutos Secos, Germinados, Molhos, Patés e Sopas

Participação: 30 € (almoço incluído), o workshop realiza-se na cafetaria da Espiral – Na Praça Ilha do Faial nº14A Lisboa (Largo da Estefania)

Inscrições: shinyhappypeople111@gmail.com Tel. 965611503/219292161