

INTRODUÇÃO AOS SUPER ALIMENTOS E COMIDA CRUA

Uma das principais razões das doenças é a elevada presença de toxinas no corpo. O estado natural do corpo é ser saudável e ao dar-lhe comidas com muita energia vital e que curam, ele mantém-se saudável.



O interesse em comida crua está a aumentar devido aos seus benefícios para a saúde, estado energético do corpo e mente, e promover a sua beleza e bem-estar. Ao comer super alimentos e comida crua diariamente, nós abastecemos o nosso corpo com nutrientes essenciais e alimentos com altos níveis energéticos que nos farão sentir bem e parecer mais saudáveis, e na maioria dos casos será a melhor maneira de recuperar de doenças e desequilíbrios.



Neste workshop iremos fazer uma introdução aos conceitos básicos da comida crua. O que é comida crua? Quais são os benefícios de comer comida crua? Quais são as formas fáceis de introduzir comida crua na alimentação diária? Que equipamento necessitamos para preparar comida crua?

Durante o workshop provaremos diferentes receitas que são fáceis e rápidas de preparar.

Germinados *Leite de nozes* *Patés*

Super Alimentos *Batidos verdes*



30 DE ABRIL, DAS 13H ÀS 17H, CASA SEMENTE, 25 €/ PESSOA

Inscrições: shinyhappyypeople111@gmail.com, 965611503