



Jídlo je tvůj lék

## PRAKTICKÉ ZDRAVÉ VAŘENÍ

*kurzy vaření s výživovou poradkyní Marií Lenkou Herchovou*



**KDY:** od 25. září do konce roku

každý měsíc jeden kurz, vždy od 18 hodin do 20 hodin  
(celé dvě hodiny si to užijeme ☺)

**KDE:** Rodinné centrum Kašpárek na náměstí M. Alše v Miroticích

### TÉMATA JEDNOTLIVÝCH KURZŮ:

25. září pomazánky

23. října polévky

20. listopadu kvašená zelenina a netradiční přílohy

18. prosince vánoční cukroví

- ♥ propojíme jednoduchým způsobem zdravé vaření v praxi s teoretickými základy zdravého vaření
- ♥ budeme vařit ze sezónních surovin a hodně si povídат o tom, že vše co opravdu potřebujeme pro život, máme kolem sebe
- ♥ vše co uvaříme, si také sníme
- ♥ jako dárek si odnesete kuchařku s recepty, které si předvedeme a také se je naučíme



**VSTUPNÉ:** 120 Kč / kurz  
400 Kč / 4 kurzy (zvýhodněná cena)

**REZERVACE:** tel.: 723 054 134  
(počet účastníků je omezen na dvacet, rezervace nutná)