

VAŘÍME ZDRAVĚ A S CHUTÍ

S příchodem podzimních dnů pro vás opět otevíráme **kurzy zdravého vaření**.

Přijďte s námi strávit odpoledne plné vůní a chutí a seznámit se s tradičními i méně obvyklými surovinami a pokrmy. Vítáni jsou všichni příznivci zdravé výživy, ale i naprostí začátečníci, kteří se na změnu ve stravování teprve chystají.

Kurzy probíhají pod vedením **RNDr. Lucie Svobodové, odbornice na výživu a zdravý životní styl**.



Kdy začínáme?

Startujeme již v **sobotu 4. října 2014**, a to **podzimní tematikou**.

Další plánované termíny: 1. listopadu 2014, 21. února 2015, 11. dubna 2015 (každý termín je věnován jednomu ročnímu období a vhodným potravinám pro tuto dobu).

Kurzy se konají na **Váňově statku v Dubovicích** nedaleko **Pelhřimova**.

Začátek vždy v **13:00** (rozsah kurzu cca 4,5hod)

Cena jednotlivých kurzů: **750Kč** (součástí je seznámení se surovinami, ochutnávka uvařených jídel a receptář s podrobným postupem přípravy)

Možnost předplatného za zvýhodněnou cenu. Více informací o předplatném a fotky z předchozích kurzů naleznete na www.svoboda-hubnuti.cz/aktuality/.

Rezervujte si své místo na tel: 776 333 799 nebo na svobod.lucie@centrum.cz, **rezervace nutná!!!**