



Udruga Medikus organizira ciklus radionica zdravog kuhanja "Zrno zdravlja" pod pokroviteljstvom Gradskog ureda za zdravstvo i branitelje. Radionica se sastoji od 4 modula u skladu s godišnjim dobima, a voditeljice su prof. Snježana Krpes, instruktora prirodne prehrane i dr. Vesna Vučićević, urednica portala Medikus.hr Prvi modul počinje u ponedjeljak, 22.10. u 19h u MZ Medveščak.

Radionica je namijenjena kulinarskim entuzijastima željnih znanja koji će imati priliku saznati principe pravilne prehrane, okušati se u pripremi zdravih obroka i dobiti potvrdu o završenoj edukaciji. Polaznici će se upoznati s osnovama prirodne kuhinje, obradom namirnica i načinima kuhanja te dobiti korisne zdravstvene savjete kako uskladiti individualnu prehranu s potrebama organizma u pojedinim godišnjim dobima. Na prvoj radionici "Jesen" demonstrirati će se i degustirati cjelovit energetski uravnotežen obrok koji će dočarati ljepotu i bogatstvo okusa i mirisa jeseni u kuhinji. Radionica počinje u ponedjeljak, 22.10. u 19h u MZ Medveščak i nastavlja se u pon, 17.12. ove godine, te u 2. i 4. mj. slijedeće godine.

## Info

**Početak:** 22.10.2012.

**Vrijeme:** u 19h

**Mjesto:** MZ Medveščak

**Kotizacija:** 100kn (ukupno)

**Prijave:** [info@medikus.hr](mailto:info@medikus.hr)

*Broj polaznika je ograničen!*

**Snježana Krpes**



Prof. Snježana Krpes rođena je 1971. u Kutini, a u Zagrebu je diplomirala na Filozofskom fakultetu. Ljub

Od 2010.g. vodi radionice kuhanja za roditelje i djecu "Zdravo i fino" u organizaciji Društva Naša djeca Z

### **Radionica Jesen - Foto**



### **Video recept**

{swf}sushi{/swf}

16.10.2012.