

# Food IQ Webinar

Την Πέμπτη 19 Αυγούστου, στις 6 το απόγευμα θα πραγματοποιήσω ένα δωρεάν Online Σεμινάριο Διατροφικής Ευφυΐας με θέμα “Μαγειρική Οικονομία”.

Σε αυτό το Σεμινάριο δε θα κάτσουμε να κλαφτούμε για το πόσο χάλια είναι η Οικονομία αλλά θα δώσουμε λύσεις στο πως μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρήματα τρώγοντας πιο έξυπνα. Μην το χάσετε!

Θα υπάρχει η δυνατότητα να με ακούτε Live, να βλέπετε την παρουσίαση Powerpoint και να στέλνετε τις ερωτήσεις σας που θα απαντήσω στο τέλος. Οι θέσεις είναι περιορισμένες και για αυτό πρέπει να γραφτείτε από πριν στην παρακάτω διεύθυνση:

<https://www1.gotomeeting.com/register/310884217>

Μερικά λόγια για το περιεχόμενο...

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθετε ποιο είναι το πραγματικά «οικονομικό» φαγητό και θα αντιληφθείτε πόσο εύκολο είναι να γλιτώσετε ευρώ αν ψωνίζετε, μαγειρεύετε και τρώτε «έξυπνα». Θα ανακαλύψετε αμέτρητες πρακτικές συμβουλές που μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα και πολλές συνταγές που θα σας βοηθήσουν να απολαμβάνετε νόστιμα και υγιεινά φαγητά αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο τα χρήματά σας.

Πιο συγκεκριμένα θα μάθετε:

- Να τρώτε υγιεινά και οικονομικά απολαμβάνοντας κάθε μπουκιά
- Τις καλύτερες συμβουλές οργάνωσης των γευμάτων σας
- Τις και συμβουλές για έξυπνα ψώνια
- Να εστιάζετε σε ποιότητα και όχι σε ποσότητα.
- Να συντηρείτε σωστά τα τρόφιμα και να χρησιμοποιείτε ότι περισσεύει.
- Γιατί είναι σημαντικό να κουβαλάτε μαζί σας υγιεινό κολατσιό
- Ποιο είναι το αληθινό κέρδος αν αποφεύγετε τα έτοιμα σνακ.
- Την αληθινή αξία του σπιτικού φαγητού
- Τι σημαίνει «τζάμπα» φαγητό πως να το αναζητάτε “ευγενικά”
- Πως να μαγειρεύετε πιο οικολογικά κάνοντας οικονομία σε ρεύμα.
- Ιδέες για νόστιμες, υγιεινές, και απλές οικονομικές συνταγές.

Και ότι άλλο εσείς θέλετε να με ρωτήσετε!

Θα τα πούμε την Πέμπτη 19 Αυγούστου στις 6 το απόγευμα.

Για να κάνετε κράτηση πατήστε εδώ:

<https://www1.gotomeeting.com/register/310884217>

Φιλιά πολλά

Ευτύχης

