

# EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG AZ ÉTKEZÉSESEN INNEN ÉS TÚL

ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÁSÁT CÉLZÓ PROGRAM,  
18 ÉV FÖLÖTTI KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

**2019. MÁJUS 15., 17.00**

HELYSZÍN: BODAJK POLGÁRMESTERI HIVATAL SZENT ISTVÁN TERME



Kocsis Bálint, mesterszakács séf, gasztronómiai szakember,  
az Emocionális Gasztronómia nagykövete tart gyakorlati előadást az életmódváltásról.

## Ebben az előadásban szó lesz:

- étkezésről
- a változásra való hajlandóságról, ennek kiváltó okairól
- szemléletmód váltásról
- célkitűzésről
- emberi kapcsolatokról és elfogadásról
- személyiség típusokról-azok ismertető jegyeiről, mindennapi hasznáról
- diétáról, és végigcsinálási stratégiákról

A bemutató során gyors, azonnal kipróbálható receptek mellett, az előadás végén lesz egy kis kóstoló is, gabonákból, zöldségekből és egészséges élelmiszerekből készült fogásokból.