

WITAMY W EKSKLUZYWNYM KLUBIE OSÓB ODŻYWIAJĄCYCH SIĘ
W SPOSÓB ŚWIADOMY, NATURALNY I ZDROWY

1. Zapraszamy Państwa do skorzystania z usługi Szkoły Żywnienia Naturalnego, którą są oczyszczające (odtruwające), odchudzające i rewitalizujące **OBIADY**.
2. Sposób odżywiania, który oferujemy i do którego zapraszamy to dieta makrobiotyczno – wegańska.
3. **Obiady makrobiotyczno-wegańskie, oczyszczające (odtruwające), odchudzające i rewitalizujące to operacja bez skalpela. Operacja łagodna i naturalna, bez skutków ubocznych. Ta filozofia życia i ta dieta są przeznaczone dla wszystkich bez względu na dotychczasowy sposób odżywiania. Dzięki w miarę radykalnej zmianie sposobu odżywiania zapoczątkujesz zmiany na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym i mentalno-duchowym. A to z kolei sprawi, że wzrośnie Twoja indywidualna odporność na większość niedomagań i chorób. Poprawisz Swój stan zdrowia lub zapoczątkujesz samozdrowienie z m.in. takich przypadłości, *jak choroby układu krążenia (nadciśnienie, miażdżyca), chroniczne zmęczenie, nerwica i depresja, choroby skóry, choroby układu trawiennego, choroby nowotworowe i reumatoidalne, nadwaga i otyłość, alergie, cysty i mięśniaki i wielu innych zdrowotnych utrapień.***
4. **Produkty użyte do sporządzenia potraw pochodzą w 70-75 procentach z upraw ekologicznych z certyfikatem.** Pozostałe 25-30 procent to ziarna zbóż, kasze, warzywa, owoce i przyprawy ziołowe, które nie będą posiadały certyfikatu, ale w większości będą pozyskiwane z upraw naturalnych (ekologicznych).
5. Warzywa i owoce będą pochodzić z **upraw lokalnych i sezonowych**, co **jest ewenementem w skali kraju.** Dziś taki sposób odżywiania praktykowany jest tylko w kilkunastu najbardziej renomowanych restauracjach w Polsce. **Za m.in. przyrządzanie potraw z warzyw i owoców sezonowych i lokalnych dostaje się Gwiazdki Michelin.**

Jak to będzie wyglądało?

6. **Oferta obejmuje 5 dni w tygodniu (od poniedziałku do piątku).** W weekendy i dni świąteczne nie dostarczamy obiadów.
7. **Oplata za obiady – po wcześniejszym zgłoszeniu – jest przyjmowana z góry, czyli pierwszego dnia danego miesiąca.**

8. Minimalny czas rezerwowania obiadów to 10 dni.
9. W miesiącu wrześniu obiady odbierane są przez klientów w siedzibie Szkoły Żywienia Naturalnego, w Gorzowie Wlkp., przy ul. Wróblewskiego 40c/3, **w godzinach od 13.00 do 14.00.**
10. Każdy klient zobowiązany jest – odbierając obiady w siedzibie Szkoły Żywienia Naturalnego – zaopatrzyć się w litrowy termos do zup.
11. Jeżeli klient – po wniesieniu opłaty za obiady – będzie chciał w danym miesiącu zrezygnować z posiłku przez jeden do kilku dni – to należy to zgłosić, **co najmniej 2 dni przed rezygnacją z obiadu.** Wtedy wpłacone pieniądze przechodzą na następny termin (kilka dni, tydzień, miesiąc itd., ewentualnie może nastąpić zwrot pieniędzy). **Jeżeli rezygnacja z obiadów nastąpi w dzień przed i w dniu wydawania posiłków pieniądze nie będą zwracane.**

Jak będzie wyglądał OBIAD?

Oczywiście niebiańsko, czyli smakowicie, zdrowo i radośnie. A konkretnie obiad będzie się składał z pierwszego dania:

- **czyli zupy**, zawsze treściwej. Klienci odbierając obiady powinni zaopatrzyć się – powtarzam się świadomie, w termos do zupy o pojemności ok., 1 litra, bo taka ilość zupy codziennie będzie wydawana. Taka ilość zupy zapewni radość podniebieniu przy obiedzie i dodatkowo kolacji (2 x 500 ml).

- **drugie danie zawsze będzie się składało** z pełnych ziaren zbóż i grubych kasz, uzupełnieniem będą potrawy mączne serwowane rzadziej (makarony, różne kluski, itd.). Dodatkowo będą serwowane sezonowe warzywa np. ziemniaki (w sezonie –tak, poza sezonem-nie). Uzupełnieniem drugiego dania będzie surówka z warzyw sezonowych i kiszonych z sosem winegret.

Przeciwwagą surówek będą warzywa gotowane, duszone, pieczone i smażone (kinpira – smażenie i duszenie, nituke – smażenie, gotowanie w parze, leczo, gulasze, bigos itd.). Do drugiego dania zawsze będą serwowane różne makrobiotyczno-wegańskie kotlety, pasztety, faszerowane warzywa itp., które będą uszlachetniane oryginalnymi warzywnymi sosami.

Drugie danie obiadowe, podobnie, jak zupa, składa się z dużych porcji i w zupełności może być posiłkiem obiadowym i dodatkowo kolacyjnym.

- dwa razy w tygodniu, we wtorki i czwartki, będzie serwowany tzw. deser w postaci naturalnych słodkości (różne ciasta, ciasteczka, galaretki z dresingami, oczywiście bezcukrowe, z mąk razowych ekologicznych i pieczone na ekologicznym proszku pozyskiwanym z kamienia winnego)

- **istnieje także możliwość zakupienia w Szkole Żywienia Naturalnego miks płatków błyskawicznych zbożowych z bakaliami. 4-5 łyżek takich płatków zalewamy gorącą wodą lub napojem mlecznym i mamy I i II śniadanie.**

Można u nas zakupić także piernik marchewkowy lub dyniowy z imbirem,

granolę i ciasteczka piernikowe. Dodatkowo unikatową kiszoną kapustę kimchi.

Co taki sposób odżywiania uczyni z NASZEGO ŻYCIA?

1. Sposób odżywiania, który oferujemy to najszybsza, najprzyjemniejsza i najbezpieczniejsza metoda pozbycia się kilku zbędnych kilogramów, (jeżeli przestrzega się ogólnych zasad tego sposobu odżywiania to chudnie się od 5 do 8 kg w ciągu miesiąca – jest to uzależnione od obecnej masy ciała).
2. Pozwala pozbyć się uzależnienia od wszelkich używek i leków.
3. Dzięki takiemu sposobowi odżywiania skóra (cera) odmładza się i staje się zdrowsza i ładniejsza.
4. Taki sposób odżywiania jest żywieniem ENERGETYCZNYM, dlatego przyływ ENERGII nastąpi już po kilkunastu dniach żywienia makrobiotyczno-wegańskiego (będzie to uzależnione od dotychczasowego sposobu życia i odżywiania).
5. Pomaga odejść od niezdrowego, konsumpcyjnego modelu życia. Dzięki takiemu modelowi odżywiania możemy nauczyć się jeść umiarkowanie i w pełni rozkoszować każdym kęsem pożywienia.
6. Ta dieta skutecznie odtruwa organizm - jest to jeden z niewielu skutecznych, biologicznych środków detoksykujących i odkwaszających nasz organizm.
7. Ten sposób odżywiania skutecznie wspomaga leczenie wszystkich chorób tzw. cywilizacyjnych, w tym również tych najgroźniejszych.

Pozdrawiamy i zapraszamy

Kazimierz Kłodawski
Nr tel. 095 737 00 79
nr kom. 663636638
szkola@klodawski.pl
www.klodawski.pl