Magiczny Kraków

„Rozmównica” w Dworku Białoprądnickim

2018-04-20

W czwartek, 26 kwietnia, o godz. 18.00, w Centrum Kultury "Dworek Białoprądnicki” odbędzie się inauguracja cyklu wywiadów „Rozmównica”. Z Julitą Bator – blogerką, autorką książki pt. „Zamień chemię na jedzenie” rozmawiała będzie Natalia Vince.

To będzie spotkanie pełne zdrowotnych inspiracji! Nie zabraknie "smacznych" porad, inspiracji, informacji i ciekawostek. Dowiecie się na pewno jak zdrowo żyć i jak zmienić swój styl życia na lepszy.

Julita Bator na swoim blogu opisuje jak czytać etykiety, gdzie szukać zdrowych produktów spożywczych, jakich produktów lepiej wcale nie kupować i w końcu jak zamieniać chemię na jedzenie. Pisze o swoich olśnieniach i odkryciach, tych pozytywnych i tych negatywnych.

Książka pt. „Zmień chemię na jedzenie” jest zapisem, a właściwie efektem, walki autorki z niekończącymi sie chorobami własnych dzieci. Kiedy zakiełkowała myśl, że przyczyną tak słabego zdrowia dzieciaków może być nafaszerowane chemią pożywienie, postanowiła stopniowo zrezygnować z najbardziej szkodliwych produktów i zastąpić je zdrowszymi zamiennikami. Czytelnicy mają ułatwione zadanie, ponieważ Julita Bator daje nam gotowe rozwiązanie. Przede wszystkim jest to lista dodatków chemicznych znajdujących się w jedzeniu razem z podziałem na te, których zdecydowanie nie wolno jeść i takie, które w zasadzie nie szkodzą. Radzi, czego nie kupować, co lepiej przyrządzić samemu oraz jakie decyzje podejmować w sklepie czy też na targu. Motywuje, zachęca do wprowadzenia zmian stopniowo, dzieli się z czytelnikami swoją radością i pasją.

Więcej informacji na **Facebooku**.