



Sporočilo za javnost

Ljubljana, 13. april 2012

Presna umetnost

Nove presne delavnice in poletni seminar 'Z živo hrano do življenja brez bolezni, živega duha in sreče'

Anja Horvat Jeromel, urednica in novinarka spletnega portala Ekologičen in ustanoviteljica projekta Presna umetnost ter 'presna nekuharska mojstrica', v okviru Presne umetnosti pripravlja nove predpoletne delavnice o pripravi presne hrane, ki bosta potekali 19. aprila in 17. maja 2012. Letos poleti, od 29. junija do 6. julija 2012, bo Anja Horvat Jeromel gostovala tudi s svojim najnovejšim seminarjem o zdravem presnem prehranjevanju v sprostitvenem in razstrupljevalnem programu Harmony na otoku Pašman.

Anja Horvat Jeromel je na svoji poti presnega načina življenja raziskovala, preverjala, preizkušala in ustvarjala učinkovite recepte, zato s tistimi, ki se ji želijo pridružiti na poti kakovostnega življenja, ter postati vitki, zdravi in polni energije, svoje znanje deli prek delavnic, predavanj in svetovanj o zdravem presnem prehranjevanju in pripravi presne hrane. Že 19. aprila 2012 v okviru Presne umetnosti (www.presnaumetnost.si) pripravlja predpoletno razstrupljevalno delavnico, na kateri bodo obdelali osnove zdravega življenja; kaj je treba vedeti o razstrupljanju; pomen presne hrane pri razstrupljanju; od razstrupljanja s postom, smoothie-ji in z lahko hrano, do čiščenja črevesja; razstrupljanje in samozdravljenje; čustveno in miselno razstrupljanje; predstavitev skupnih faktorjev v življenjskem stilu kultur z najdaljšo življenjsko dobo. Udeleženci bodo dobili odgovore na to, kako lahko povečajo svojo veličino, energijo, moč in produktivnost; kako se lahko telo nežno razstruplja in čisti vsak dan; katera hrana nam lahko pomaga dosegati čudeže na področju zdravja, boljšega počutja in večjega zadovoljstva in podobno.

Zima se je končno prevesila v pomlad in naša telesa so se tako kot narava začela prebujati. Vse lepši, daljši, sončni dnevi nas znova prebujajo in nas vabijo v naravo, h gibanju, različnih dinamičnim aktivnostim. Od zime smo pogosto še nekoliko zakrneli, zato naše telo začuti potrebo, da je pomlad pravi čas, da bi se znebilo nepotrebnih nakopičenih snovi. Kot nalašč pa nam narava ravno pomladi ponudi rastline z močno razstrupljevalnim učinkom. In v pravi kombinaciji s svežim sadjem in zelenjavo lahko uživamo ob pravih gurmanskih razstrupljevalnih dobrotah, ki nas vodijo do vitkosti, da bomo poleti lahkotno letali v pomanjkljivih oblačilih...

Na delavnici bodo pripravili tudi številne zanimive jedi, kot so osvežilen sveže stisnjeni sok za vzpostavitev naravnega ravnovesja v telesu; razstrupljevalni zeleni



smoothie s koprivami; beluši z 'jajčki in ovseno rižoto; divji spomladanski peresniki z regratovim pestom; tortico bela princesa z jagodami, goji in pomarančno kremo.

V majskem terminu 17. maja 2012 pa pripravlja delavnico na temo 'Z okusno hrano do vitkosti'. Na majski delavnici pa bodo udeleženci med drugim spoznali tudi zakaj ob uživanju okusne presne hrane lahko shujšamo; katera je zdrava tolažilna hrana za nujne primere; se je mogoče zdravo prehranjevati tudi na potovanjih; kako lahko premagam odvisnost od nezdrave hrane; dejavnike, ki nam bodo pomagali vse življenje ohranjati vitkost; ter številne uporabne informacije. Od jedi pa bodo tokrat pripravili hranilen shujševalni napitek; slastne kumarice z avokadom in algami; morske špagete z okusnim prelivom, lepotilni super eliksir; presno torto temni gozdiček. Vse jedi, ki jih pripravljajo na presnih delavnicah Anje Horvat Jeromel, so primerne tudi za alergike, saj ne vsebujejo mlečnih izdelkov, jajc in arašidov.

Udeleženci njenega seminarja 'Z živo hrano do življenja brez bolezni, živega duha in sreče' se bodo od 29. junija do 6. julija 2012 v okviru programa Harmony na otoku Pašman (http://www.harmony.hr/2010slo/Anja_Horvat.html) lahko seznanili, kako nam presni način prehranjevanja - pri katerem živa hrana zavzema vsaj 50-odstotni delež - lahko prinese naravno hujšanje brez diete, nam pomaga pri preprečevanju prehladov, grip in drugih bolezni, pomladi telo, poveča športno sposobnost, poveča raven energije in izboljša mentalno jasnost ter čustveno ravnovesje. Ta edinstven seminar združuje najnovejše in izčrpno zbrane informacije, praktične tehnike in recepte, ki udeležencem lahko prinesejo revolucijo na področju zdravju in dobrega videza. Na seminarju bodo ovrgli številne mite in prepričanja, ki veljajo v družbi in so plod uspešne večletne propagande.

Anja Horvat Jeromel je prepričana, da ko se uskladimo z našo notranjo naravo, nam ni nikoli več treba skrbeti za našo idealno težo ali naš uspeh. »Naš notranji glas nas vodi v pripravo obrokov, ki so najbolj optimalni za naše telo, in v prehod v življenje na višji vibraciji. Priprava živih obrokov postane dejanje ljubezni, priložnost za kreativno izražanje in močan portal za božanskost. Naložba vase in v svoje zdravje je najboljša naložba, ki se vedno povrne. Kaj je lepšega, kot da najdemo stik s samim sabo in se lahko ves čas odlično počutimo v svoji koži,« pravi Horvat Jeromelova.

Anja Horvat Jeromel na področju zdravega načina življenja sodeluje tudi s strokovnjakom za bioresonančno zdravljenje, Jernejem Brodnikom, mag. farm., iz Energijske točke, in strokovnjakinjo za homeopatijo, Natašo Herlič Švagerl, mag. farm., iz Bio holistike. Je tudi soustanoviteljica Partnerskega kmetijstva, v okviru katerega ima številne kontakte s slovenskimi ekološkimi kmetijami, s katerimi sodeluje in izmenjuje svoje izkušnje. Poleg tega je aktivna v številnih pobudah za lokalno samooskrbo in človeku ter planetu prijazen način življenja.



Za več informacij:
Anja Horvat Jeromel
anja@ekologicen.si
www.presnaumetnost.si
www.ekologicen.si
040-29-77-28
Projekt Ekologičen
Štihova 20, 1000 Ljubljana