



# Back to School – Back to Office

INDULÓ INFORMÁCIÓK AZ ONLINE  
TANFOLYAMHOZ

KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)



Copyright © 2020 Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



# Kedves Barátom!

Gratulálok, hogy úgy döntöttél, hogy részt veszel a Back to School – Back to Office online tanfolyamon! Nagyszerű döntést hoztál! 😊

Az eddigi tanfolyamaim résztvevői nemcsak nagyon szerették az elkészített ételek ízeit, változatosságát, de az elméleti háttérrel olyan tudást kaptak, ami tartós javulást hozott az életminőségükben!

Ha őket kérdeznéd a tapasztalataikról, **csatlakozz [az 5 elem konyhával a jó egészségedért](#) facebook csoporthoz**, és érdeklődj a tagoktól nyugodtan, milyen változásokat tapasztaltak az 5 elemes étkezés hatására. Most pedig nézzük, hogyan is fog zajlani ez az online tanfolyam.

## 3 levél hetente, 3 héten át

**Minden hétfőn, szerdán és pénteken kapsz majd levelet három héten át, összesen 9 emailt.** A levelekben részletesen írok majd az iskolai tízóraiokról energetikai szempontból, arról, hogy milyen ételek alkalmasak irodai ebédnek, hogyan válassz a kávéban vagy egy üzleti ebéden. Mindezek mellett megismertetek több, mint 25 ízletes és izgalmas recepttel.

A legtöbb alapanyag, amit használunk könnyen beszerezhető (hiszen az 5 elem konyha már a kínai gyógyító konyhának az európai alapanyagokra adaptált változata).

**A recepteket szintén a levelekben találod majd, összesen 25 különféle ételt tudsz elkészíteni.**

Arra figyelj majd, hogy a levélben a linkre kattintás után a **böngészők ezeket a recepteket hajlamosak a háttérben letölteni** – ha nem látnád mi történt, akkor nézd meg a **Letöltések** vagy **Downloads** mappát, ott megleled a dokumentumokat.

## Facebook-csoport

Ehhez a tanfolyamhoz is tartozik egy **Facebook-csoport tagság**, ahol kifejezetten tízórai és munkaebéd témákról és a tanfolyami receptekről lesz szó, **itt tehetitek majd fel nekem a felmerülő kérdéseiteket**, és arra is biztatlak, hogy **ha elkészült egy étel, fotózd le, tölts fel róla fotót, és írd meg hogy ízlett!**

Hogy a tanfolyam indulásakor be tudjalak tenni majd a csoportba, **első körben arra kérnélek, hogy [jelölj be ismerősnek ezen a linken](#)**

## Mikor kezdünk?

**Szeptember 14-én.** A tanfolyami csoportot is az első napokban fogom létrehozni, de Te már most **[bejelölhetsz ismerősnek](#)**.



## Garancia

Ha úgy éreznéd, hogy ez a tanfolyam minden előzetes várakozásod ellenére nem azt adja, amire számítottál, **semmi gond!** Kérlek, jelezd az első 10 napban a [kicsivu@gmail.com](mailto:kicsivu@gmail.com) címen, és visszautalom a tanfolyam árát.

## Felmerülő problémák megoldásai:

### Ha nem találnál egy levelet

A legtöbb résztvevő gmailt használ, ami egyre szigorúbban kezeli a hírleveleket, így valószínűleg már a díjbekérő, vagy a számlalevél is a „Promóciók” mappába (esetleg a SPAM mappába) kerül. Ilyenkor, ha másik mappában megtaláltad ezt a levelet, **lenyomott egérgombbal húzd át az elsődleges mappába.**

Ha egyáltalán nem találnád a tanfolyami levelet, akkor írd be a gmail keresőjébe: [hirlevel@5elemkonyha.hu](mailto:hirlevel@5elemkonyha.hu) így biztosan megtalálod majd.

Ha bármilyen dologban megakadsz, kérlek írd az [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) emailcímre és megoldjuk a problémádat.

### Ha a levélben lévő receptek letöltése nem sikerül

A leveleket küldő rendszer úgy illeszti be a receptek és tananyagok linkjeit, hogy ha azokra rákattintasz, akkor olykor a böngésző címsorában csak egy furcsaság van, miközben az oldal üresnek látszik. **Ekkor az történik, hogy a háttérben letöltődnek a receptek és más pdf-ek a számítógépeden lévő Letöltések vagy Downloads mappába.**

Ha Google Chrome böngészőt használasz, alul megjelenik egy sáv és ott látszódnak ezek a fájlok, de pl. Firefoxban, Internet Explorerben vagy Microsoft Edge-ben ez nem látszik, ott nyomni kell egy Ctrl+J betűkombinációt, hogy meglásd, mik töltődtek le.

**A legegyszerűbb, ha minden ilyen receptet vagy más segédletet a kattintás után a Downloads vagy Letöltések mappában keresed!**

Ha a linkekre kattintás után nem találsz pdf fájlokat a Letöltések vagy Downloads mappában sem, kérlek jelezd felénk az [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) címen!

**Még egy fontos dolog: a rendszer a visszaélések elkerülése végett számontartja, hogy ki hányszor nyitotta meg a leveleket és töltötte le a fájlokat.** Az természetesen rendben van, ha a telefonodon és a számítógépeden is megnézed a receptjeidet, emiatt nem kell aggódnod.

# Végül egy kérés a fair-play jegyében

Ezen a tanfolyamon hosszú évek alatt tanult tudást osztok majd meg veled. Sokat fáradozom és áldozok ezért a tudásért, ezért kérek, tiszteld meg erőfeszítéseimet azzal, hogy **nem adod át harmadik személynek az anyagokat, amiket tőlem kaptál – sem az email-sorozatot, sem ezt a receptgyűjteményt.**

**A tudás legyen azoké, akik áldoztak rá – ahogy Te is.**

Ha tetszett a tanfolyam és szeretnéd, hogy másokhoz is eljusson ez a tudás, kérek, **ezt a linket ajánld nekik:**

[www.5elemkonyha.hu/tanfolyamok](http://www.5elemkonyha.hu/tanfolyamok)

Élvezetes tanulást kívánok, jókedvű főzőcskézést és sok-sok új felismerést kívánok!



Köszönettel és baráti üdvözlettel,

*Kicsi Vú*