

# A jó emésztés titka

INDULÓ INFORMÁCIÓK A  
TAVASZVÁRÓ EMAIL-TANFOLYAMHOZ  
KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)



Copyright ©2021 Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



# Kedves Barátom!

Köszönöm, hogy úgy döntöttél, hogy részt veszel a Kicsi Vú 5 elem konyhája tavaszváró, Föld elemű email-tanfolyamán!

Nagyszerű döntést hoztál! 😊

Az eddigi résztvevők 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 egészségért facebook csoporthoz](#), és érdeklődj a tagoktól nyugodtan. Most pedig nézzük, hogyan is fog zajlani ez a tanfolyam.

## 4 levél hetente

**Minden hétfőn, szerdán, pénteken és vasárnap kapsz majd levelet** egy teljes hónapon keresztül, **összesen 16 emailt**. A levelekben részletesen írok majd az évszakováltásról és a Föld elemről, mit tart róla az 5 elem konyha, és az alapanyagokról, azok hatásáról, kombinációs lehetőségekről, és a konyhatechnikákról is, amik nagyon fontosak a kínai gyógyító konyhában.

A legtöbb alapanyag, amit használunk könnyen beszerezhető (hiszen az 5 elem konyha már a kínai gyógyító konyhának az európai alapanyagokra adaptált változata), erről lejjebb találsz majd letölthető listákat. Azt a néhány különlegesebb alapanyagot, amit érdemes beszerezni, a tartós alapanyagokról szóló dokumentumba tettem, és van még egy külön lista arról, hogy hol tudod ezeket beszerezni.

**A recepteket szintén a levelekben találod majd**, összesen 28 különféle ételt tudsz elkészíteni – 7 reggeli, 7 ebéd, 7 nassolnivaló, 7 vacsorarecept vár Rád a tanfolyam során. 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**.

## Újdonság – az online felület! Mi van ott és hogyan éred el?

A tanfolyamhoz tartozik egy online felület, amin a tanfolyam tartalmait szintén eléred majd. Az online felületet ezen a webcímen találod (ezt a levelekben is feltüntetjük majd) <https://5elemkonyha.mykajabi.com/>

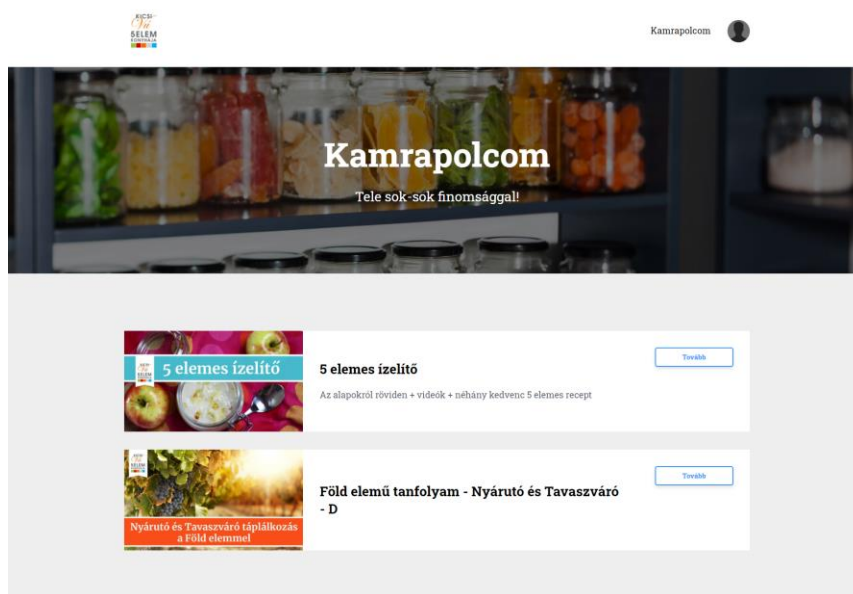
Mi ez a *Kajabi*? Ez egy profi amerikai oktatási szoftver-rendszer, amit mi is használunk, a tudásanyagokat, recepteket itt éred majd el – szép sorban, ahogy haladunk előre a tanfolyam folyamán. Az 5 elemes ízelítő viszont rögtön elérhető lesz, ezt tanulmányozd majd kérlek, ezekben is megtalálható a bevezető emailek tartalma. De előbb lássuk a belépést!

Belépőnevet és jelszót a regisztráció után kapsz egy külön emailben, ami a [5elemkonyha@t.kajabimail.net](mailto:5elemkonyha@t.kajabimail.net) emailcímről érkezik, 5 elem konyha klub néven. (Ha nem találnád ezt a levelet, Gmail esetén ezt a fenti emailcímet másold be a

keresőbe és a Gmail megtalálja a levelet). Ha már korábban volt Kajabi hozzáférése (például Tudástár tagság, klubtagság miatt, vagy az 5 elemes ízelítőre iratkoztál fel), akkor a belépőneved és jelszavad nem változik.

Számítógépedről, egy sima internet böngészővel (pl. Google Chrome) is be tudsz lépni a neveddel és jelszavaddal. Nyugodtan bejelölheted, hogy legközelebb emlékezzen Rád. De a Kajabihoz van mobiltelefonos/tabletes alkalmazás is Apple és Androidos készülékekhez – erről lejjebb írunk. Most lássuk, mit érsz el belépve.

Az 5 elem klub tartalmait a **“Kamrapolcom”** fül alatt találod. Azért hívjuk így, mert mindenféle hasznos anyagot itt találsz majd, és akkor használod, amikor csak akarod – éppúgy, mint a kamrádban lévő alapanyagoknál 😊



Ide belépve látod a kategóriákat és alkategóriákat, úgymint az alapokat az 5 elemről az 5 elemes ízelítőn belül, vagy például később az alapanyagportrékat, a Föld elemű tanfolyamon belül.

Ha már korábban végeztél szezonális tanfolyamot (Fa, Tűz, Fém vagy Víz elemű tanfolyamot), és van Tudástár előfizetésed, akkor a többi tanfolyamot is itt látod természetesen, minden tartalmukat eléred visszakereshetően. Csak épp ez az új nyílik meg folyamatosan egyre több tartalommal a következő 4 hét alatt.



## Az applikáció használata

Ehhez az online eléréshez (az 5 elem konyha online tananyagaihoz és receptjeihez) egy olyan online oktatási szolgáltatóplatformot választottunk, amihez van ingyenes applikáció is (amit Apple és Androidos kütyükön is letölthetsz és használhatsz, KAJABI néven találsz meg természetesen)

### Mit jelent ez?

Ha letöltöd az applikációt, beállítod az e-mailcímedet, akkor az automatikusan összekapcsolja az applikációt az 5 elem konyha hozzáféréssel, és innentől kezdve nem kell semmit begépelned, ha kinyitod az applikációt, már be is léptél.

A telefonodon mindig eléred az 5 elem klub tartalmait,

- akár a konyhában szeretnéd magad elé tenni a receptet
- akár böngészned valamelyik anyagot reggel az ágyban vagy este lefekvés előtt
- akár a hűtő előtt állva szeretnél megtalálni gyorsan egy receptet, egy hozzávaló szerint az applikáció keresőjével
- vagy odanyújtanád párodnak, hogy holnapra ő válasszon receptet
- vagy a szupermarketben ellenőrizned még egyszer a kiválasztott recept hozzávalóit

Az ingyenes Kajabi applikációt itt tudod letölteni:

- [Google Play áruház](#)
- [Apple App Store](#)

Az alkalmazást letöltve abban már csak az e-mailcímedet kell megadni. Pár perc alatt érkezik egy újabb email, és abban a gombra kell kattintani, utána máris tudod használni az applikációt és eléred benne az összes tartalmat!

Ha elakadnál, küldj egy levelet az [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) címre!

Az applikációnak engedélyezheted, hogy értesítést jelenítsen meg a telefonodon (de nem kötelező). Ha beállítod, arról is fogsz értesítést kapni, ha új tartalom kerül fel, valamint arról is, ha új tanfolyam indul.

## Facebook-csoport

A tavaszváró tanfolyamhoz tartozik egy **Facebook-csoport tagság**, ahol kifejezetten a Föld elemű 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](#)**.

## Bevezető az újaknak

Azok, akik most vesznek részt első 5 elemes tanfolyamukon, február 19. és 21. között kapnak egy **3 levélből álló elméleti bevezetőt**, hogy az alapfogalmakkal már tisztában legyenek, mikor 22-én belevágunk a Föld elem elméletébe és gyakorlatába.

## Alapanyaglisták

Ahogy feljebb említettem, **két alapanyaglistát is küldök**, [az első a tartósabb alapanyagokat és különlegesebb hozzávalókat tartalmazza](#), ezeket már most elkezdheted beszerezni, [a másik a frisseket](#) – ezeket ráérsz akkor, amikor éppen szükség lesz rájuk. Emellett [küldök egy listát azokról a beszerzési helyekről](#), ahol a különlegesebb alapanyagokat beszerezheted.

## Mikor kezdünk?

**Február 22-én**, illetve, ha ez az első tanfolyamod, akkor ahogy fent említettem, már 19-én várhatod az első levelet. A tanfolyami csoportot is február 22. körül 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 két hétben** 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 használsz, 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 a 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 kérlek, tiszteld meg erőfeszítéseimet azzal, hogy **nem adod át harmadik személynek az anyagokat, amiket tőlem kapsz – 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, kérlek, **ezt a linket ajánld nekik:**

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

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



Köszönettel és baráti üdvözlettel,

*Kicsi Vú*