

# Őszi táplálkozás 5 elemesen

INDULÓ INFORMÁCIÓK AZ ŐSZI  
EMAIL-TANFOLYAMHOZ

KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)

Copyright © 2021. Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



# Kedves Barátom!

Gratulálok, hogy úgy döntöttél, hogy részt veszel a Kicsi Vú 5 elem konyhája Őszi táplálkozás 5 elemesen, Fém 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, milyen változásokat tapasztaltak az 5 elemes étkezés hatására. 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 őszi, a Fém 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 linke 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

Az őszi tanfolyamhoz tartozik egy **Facebook-csoport tagság**, ahol kifejezetten a Fém 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!**

## Bevezető az újaknak

Azok, akik most vesznek részt első 5 elemes tanfolyamunkon, október 8. és 10. között kapnak egy **3 levélből álló elméleti bevezetőt**, hogy az alapfogalmakkal már tisztában legyenek, mikor 11-én belevágunk a Fém 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?

**Október 11-én**, illetve, ha ez az első tanfolyamod, akkor ahogy fent említettem, már október 8-án várhatod az első levelet. A tanfolyami csoportot is október 11. körül fogom létrehozni A linkjét meg fogom küldeni, és majd kérlek kérd a felvételedet, hogy be tudjalak tenni a csoportba.



## 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 [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) címre írt levélben, 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 keresel!**

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 levelet 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 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, kérlek, ezt a linket ajánld nekik:

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

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



Köszönettel és baráti üdvözlettel,

*Kicsi Vú*