



# Happy and Healthy 5 elem konyha klub

INDULÓ INFORMÁCIÓK AZ  
ELŐFIZETŐI KLUBHOZ

KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)

Copyright © 2021 Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



# Kedves Barátom!

Gratulálok, hogy úgy döntöttél, hogy csatlakozol a Happy and Healthy 5 elem konyha klubhoz!

Nagyszerű döntést hoztál! 😊

Nézzük, hogyan is néz ki a klubtagság a gyakorlatban.

## Minden héten inspiráció és útmutatás egy emailben

**Minden csütörtökön kapsz tőlem egy levelet** (néha kedden is). A levelekben részletesen írok majd az aktuális szezonról, időjárásról, és az ajánlott alapanyagokról, azok hatásairól, kombinációs lehetőségeikről, és a javasolt konyhatechnikákról is.

A legtöbb alapanyag, amit használunk nemcsak könnyen beszerezhető (hiszen az 5 elem konyha már a kínai gyógyító konyhának az európai alapanyagokra adaptált változata), de az alapanyagokhoz sokszor még kiegészítő tudást is kapsz, úgynevezett alapanyagportrékat, amiben kitérek arra, milyen hatások jellemzik őket, mikor ajánlott és mikor nem javasolt a használatuk.

**Az új recepteket megtalálod a levelekben is**, valamint a régiekkel együtt a tagsághoz tartozó online felületen is, aminek a neve *Kajabi* (ejtsd: kadzsabi). Most nézzük meg mi ez!

## Az online felület – mi van ott és hogyan érem el?

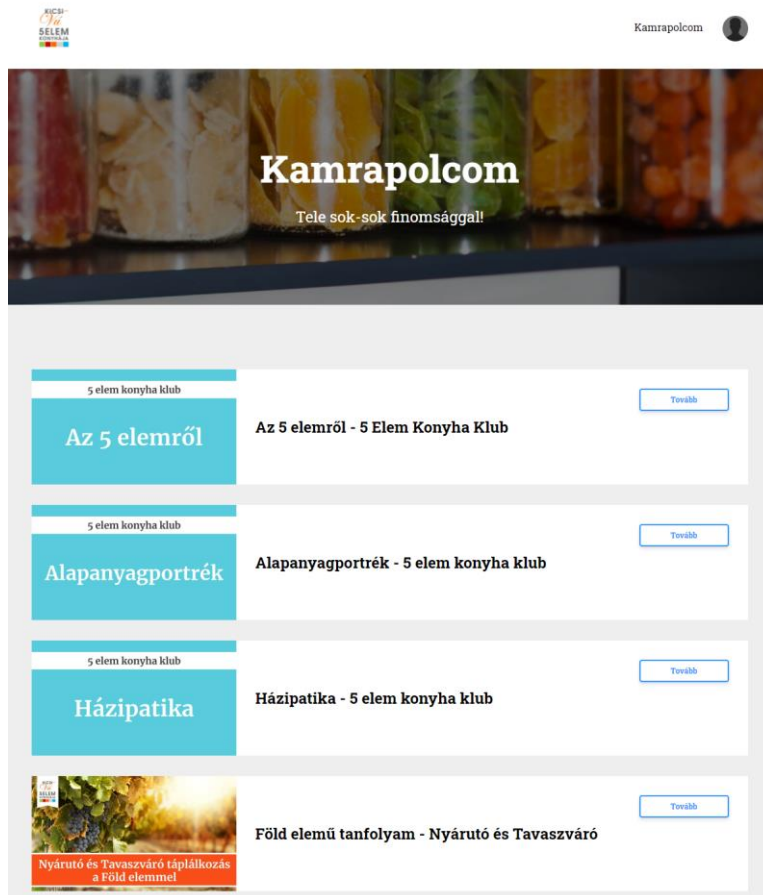
A klubtagsághoz tartozik egy online felület, amin különböző 5 elem konyha klub tartalmakat érsz el. Az online felületet ezen a webcímen találod (ezt a levelekben is feltüntetjük majd) <https://5elemkonyha.mykajabi.com/>

Mi ez a Kajabi? Ez egy profi amerikai oktatási szoftver-rendszer, amit mi is használunk. Minden tudásanyagot, receptet megtalálsz benne. De lássuk a belépést!

Belépőnevet és jelszót a regisztráció után kapsz egy külön emailben, ami a 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 hozzáféréseid (például tavaly is klubtag voltál, vagy az 5 elemes ízelítőre iratkoztál fel), akkor a belépőneved és jelszavad nem változik.

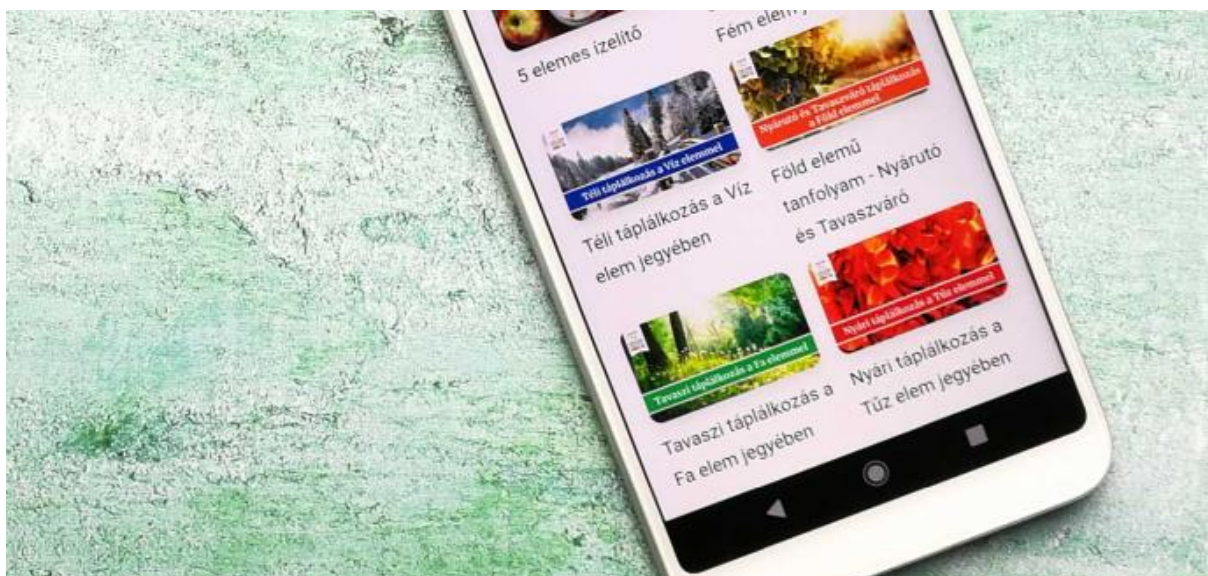
Számítógépedről, egy sima internet böngészővel (pl. Google Chrome) is be tudsz lépni a neveddel és jelszavaddal. Nyugodtan bejelölheted, hogy legközelebb emlékezzen Rád. De a Kajabihoz van mobiltelefonos/tabletes alkalmazás is Apple és Androidos készülékekhez – erről lejjebb írunk. Most lássuk, mit érsz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



Ide belépve látod a kategóriákat, úgymint az alapokat az 5 elemről, a webinariumaimat, az alapanyagportrékat, a háziszerek receptjeit, valamint azt a több, mint 100 receptet, ami eddig összegyűlt a Klub élete során.

Emellett külön megtalálod egyenként a szezonális tanfolyamokat (Föld, Fa, Tűz, Fém vagy Víz elemű tanfolyamot), ezeken belül pedig a hozzájuk tartozó tudásanyagokat, és a recepteket is. Az adott tanfolyamon belül kereshetsz is például receptekre, hozzávalókra így könnyen megtalálod a Neked való dolgokat az adott szezonon belül.



## Az applikáció használata

Az 5 elem konyha online tananyagaihoz és receptjeihez azért is választottuk a Kajabi online oktatási szolgáltatóplatformot, mert ehhez 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 klub 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
- vagy odanyújtánád 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 megadnod. 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

Az 5 elem konyha klubhoz tartozik egy zárt Facebook-csoport tagság, ahol kifejezetten az aktuális témákról és a receptekről lesz szó, **itt tehetitek fel nekem a felmerülő kérdéseiteket**, és arra bízatlak, hogy **ha elkészült egy étel, fotózd le, tölts fel róla fotót, és írd meg hogy ízlett!**

A csoport ide kattintva tudod elérni:

<https://www.facebook.com/groups/2514091205340580>

Hogy a tanfolyam indulásakor be tudjalak tenni a csoportba, ott jelezd, hogy kéred a felvételedet!

## Mikor kezdünk?

Amint csatlakoztál az online felületen máris hozzáférsz a korábbi receptekhez és anyagokhoz, a leveleket a fent említett ritmusban kapod majd.



## Garancia

Ha úgy éreznéd, hogy ez a klub minden előzetes várakozásod ellenére nem azt adja, amire számítottál, **semmi gond!** Kérlek, jelezd az első két hétben az [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) címen, és visszautaljuk a tanfolyam árát.

## Adatmódosítás és lemondás

Amennyiben szeretnéd felmondani a klubtagságodat, a levelek alján találsz egy linket, amin keresztül ezt megteheted. Erre kattintva, majd belépve a regisztrációkor használt emailcímeddel és a telefonszámmal, tudod módosítani az adataidat és egy gombnyomással lemondhatod a tagságodat. Lemondás esetén a következő fizetési fordulókor nem fogja levonni a bankkártyádról a tagsági díjat, de természetesen elveszted a hozzáféréseidet a Kajabi felülethez is.

## 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 elfelejtetted a Kajabi felületre a belépési jelszavadat

Látogass el a <https://5elemkonyha.mykajabi.com/password/new> weboldalra, írd be az emailcímedet, majd nyomd meg a „Küldd el nekem a visszaállítási emailt” gombot. Kapni fogsz egy emailt, amiben lesz egy link. Erre kattints, majd a feljövő oldalon add meg az új jelszavadat kétszer és nyomd meg a gombot. Ezzel be is állítottad az új jelszót – jegyezd meg jól! 😊 Vagy ha mégis elfelejtenéd: semmi gond, új jelszót akárhányszor kérhetsz ezen a felületen.

## 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 a pdf fájlokat a Letöltések vagy Downloads mappában sem, kérlek jelezd felénk az [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) címen!

Élvezetes tanulást, jókedvű főzőcskézést és sok-sok tápláló, ízletes fogást kívánok!



Baráti üdvözlettel,

*Kicsi Vú*