

Nyári táplálkozás 5 elemesen

INDULÓ INFORMÁCIÓK A NYÁRI
EMAIL-TANFOLYAMHOZ

KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)

Copyright ©2022 Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



Kedves Barátom!

Gratulálok a döntésedhez, hogy részt veszel a Kicsi Vú 5 elem konyhája nyári, Tűz elemű email-tanfolyamán!

Nagyszerű döntést hoztál! 😊

Az eddigi résztvevők nemcsak nagyon szerették az elkészített ételek ízét, 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 nyárról, a Tűz 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.

Facebook-csoport

A nyári tanfolyamhoz tartozik egy Facebook-csoport tagság, ahol kifejezetten a Tűz 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, [első körben arra kérlek, kérd felvételed a csoportba.](#)

Bevezető – az újaknak és ismétlésnek

Minden résztvevő július 2. és 3. között kap egy 3 levélből álló elméleti bevezetőt. Az újaknak azért fontos, hogy az alapfogalmakkal tisztában legyenek, mikor 4-én belevágunk a Tűz elem elméletébe és gyakorlatába. Azok, akik korábban már végeztek tanfolyamot, már ismerik az alapfogalmakat, de egy kis ismétlés sosem árt.

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?

Július 4-én, illetve, ahogy fent említettem, 2-án egy kis bevezetővel melegítünk... [A tanfolyami csoportban](#) is július 4. körül indul az élet.



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 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 így biztosan megtalálod majd.

Ha bármilyen dologban megakadsz, kérlek írd az 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 pdf fájlokat a Letöltések vagy Downloads mappában sem, kérlek jelezd felénk az ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu címen!

Még egy fontos dolog: a rendszer a visszaélések elkerülése végett számon tartja, 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 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

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



Köszönettel és baráti üdvözlettel,

Kicsi Vú