



# Az első 40 nap

Szülés utáni regeneráció 5 elemesen

INDULÓ INFORMÁCIÓK AZ  
EMAIL-TANFOLYAMHOZ

KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)



Copyright © 2024 Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



# Kedves Barátom!

Gratulálok, hogy úgy döntöttél, hogy részt veszel a Kicsi Vú 5 elem konyhája Az első 40 nap – szülés utáni regeneráció 5 elemesen email-tanfolyamán!

Nagyszerű döntést hoztál! 😊

Az eddigi résztvevők nemcsak nagyon szerették az elkészített ételek ízeit, változatosságát, de az elméleti háttérrel olyan tudást kaptak, ami kincset ér a szülést követő első évben. 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 az online tanfolyam. Ha konzultációs csomaggal rendelted meg a tanfolyamot, hamarosan felvesszük veled a kapcsolatot!

## 12 levél 24 napon keresztül

Minden második napon kapsz majd levelet egy 24 napon keresztül, összesen **12 emailt**. A levelekben részletesen írok majd a szülő nő és a kisbaba energetikájáról, testi igényeiről, arról, hogy hogyan tudod összeegyeztetni az eltérő igényeket.

A legtöbb alapanyag, amit használunk könnyen beszerezhető (hiszen az 5 elem konyha már a kínai gyógyító konyhának az európai alapanyagokra adaptált változata), de **[kapsz egy külön listát arról, hogy hol tudod a különlegesebb hozzávalókat beszerezni](#)**.

**[A teljes alapanyaglistát, hogy miket fogunk használni, innen tudod letölteni](#)**.

A recepteket szintén a levelekben találod majd, összesen 20 különféle ételt tudsz elkészíteni – mind-mind erősítő, regeneráló, a csít, a vért és a jint tápláló finomság.

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 felteheted a tanfolyam témájához kapcsolódó kérdéseidet és megoszthatod tapasztalataidat. Arra biztatlak, hogy ha elkészült egy étel, **fotózd le, tölts fel róla fotót, és írd meg hogy ízlett** – így tudjuk egymást inspirálni!

## Mikor kezdődik a tanfolyam?

A sikeres fizetés után. Bankkártyás vásárlás esetén gyakorlatilag azonnal, utalásnál 1-2 nap beletelhet, mire elindul. Ha fennakadást észlelnél, **mindenképpen jelezd az [ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu](mailto:ugyfelszolgalat@5elemkonyha.hu) emailcímen!**

A tanfolyami csoport linkjét a levelekben fogom küldeni, és majd kérlek kérd a felvételedet, hogy be tudjalak tenni.



## 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 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*