



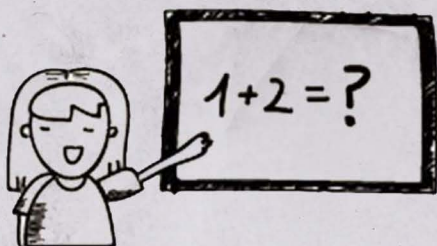
Тастриту.net

Школа бюджетного
здорового питания для
студентов

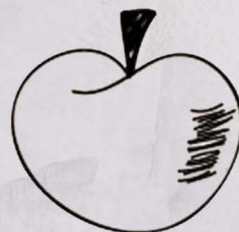




Основная идея проекта



Просвещение студентов в вопросах здорового питания на очных мастер-классах проекта.



Обучение студентов рецептам приготовления здоровых блюд, стоимость которых не превышает 120 рублей.



Выпуск студентов, грамотных в вопросах здорового питания, имеющих ресурсы ему следовать.

Даты обучения первой волны – с 21.11 по 7.12





Темы мастер-классов Школы

1. Мастер-класс от шеф-повара. В супермаркет с шефом. Собираем продуктовую корзину на месяц.
2. Мастер-класс от диетолога. Как составить рацион питания в сессию? Питаем мозг.
3. Мастер-класс от шеф-повара. Блюда из птицы. Супы на курином бульоне.
4. Мастер-класс от шеф-повара. Блюда из мяса. Супы на говяжьем бульоне.
5. Мастер-класс от шеф-повара. Блюда из рыбы. Салаты.
6. Мастер-класс от тренера и шеф-повара. Основы комбинирования здорового питания и тренировок. Детокс и смузи.



