



RETIRO DAR URBANO II

Charla + clase de cocina + cena

¿Quieres vivir la
experiencia del Retiro Dar
en una tarde?



Miércoles 21 de febrero



De 18 a 22h



Amelicious Atelier, Barcelona



Plazas limitadas





RETIRO DAR URBANO

SEGUNDA EDICIÓN

Miércoles 21 de febrero

- **18:00h: Brindis** con un cóctel saludable para despertar tus sentidos y marcar el inicio de una experiencia única.
- **18:20h: Encuentro con la Dra. Carla Méndez especialista en microbiota y alimentación antiinflamatoria: ARMONÍA DIGESTIVA: ENTENDIENDO Y NUTRIENDO TU MICROBIOTA**
- **19:30h: Show cooking con Amelicious:** Explora el mundo de la cocina saludable con una clase magistral. Descubre los secretos detrás de recetas deliciosas y saludables.
- **20:45h: Cena gastronómica con lo preparado en la clase:** Prepárate para deleitar tu paladar con una cena única elaborada en vivo durante la clase. Experimenta la frescura y los sabores de los platos que tú mismo aprenderás a cocinar.
- **22:00h: Despedida con un toque Amelicious:** Culmina la velada con un regalo especial de Amelicious, diseñado para mantener viva la chispa saludable en tu vida diaria.

¡NO TE QUEDES SIN TU PLAZA!



Reserva aquí: contacto@ameliciousdelicious.com





RETIRO DAR URBANO

SEGUNDA EDICIÓN

Miércoles 21 de febrero

TEMAS A TRABAJAR EN LA CHARLA: ENTENDIENDO Y NUTRIENDO TU MICROBIOTA

- Retos digestivos:
 - Hinchazón abdominal, SIBO, estreñimiento, intolerancias
- Fundamentos de la microbiota y su rol en la salud
- Influencia de la dieta en la microbiota
- Alimentos que promueven una microbiota saludables
- Remedios para mejorar las digestiones y tránsito intestinal
- Preguntas y respuestas personalizadas

¡NO TE QUEDES SIN TU PLAZA!



Reserva aquí: contacto@ameliciousdelicious.com





RETIRO DAR URBANO

Condiciones de reserva y modalidad de pago:

- El PVP del retiro Dar urbano del miércoles 21 de febrero es de 100€.
- El pago debe efectuarse una semana antes del retiro como máximo (12 febrero).
- En caso de no poder asistir, puedes buscar a alguien que te remplace o se efectuará la devolución del 50%. (siempre y cuando se avise con 5 días naturales de antelación)
- Las plazas son limitadas
- Pago por transferencia o bizum: 651183357

- ES71 2100 0863 23020076 7623
- Concepto: reserva Retiro Dar Urbano + tu nombre
- LA CAIXA
- AMELICIOUS DELICIOUS SCP
- Enviar comprobante de pago



AMELICIOUS ATELIER

(C/Moliné num 9 bajos local, 08006 Barcelona)

