



GPS DA COZINHA

MANUAL DA PARTICIPANTE

Saiba tudo que vai acontecer nos dias

**23 E 24
DE AGOSTO**

10H DA MANHÃ



Seja bem vinda!



Oiê!

Prazer, eu sou a Marina Linberger, do Cozinha de Gente Moderna.

Seja muito bem-vinda ao **GPS da Cozinha Eficiente!**

Eu preparei esse evento com todo o carinho do mundo pra você, porque acredito de verdade que ele pode transformar a sua vida, o que vai muito além da cozinha.

Você vai sair de uma simples lista de compras para ter armazenadas todas as suas refeições semanais, e vai gastar 5x menos tempo na cozinha do que gasta hoje.

A vida tá passando, gata. E você merece, sim, **parar de se estressar todo santo dia** cozinhando.

A cozinha e a vida podem e devem ser mais **leves**.

Vamos juntas nessa?



ONDE ENCONTRAR OS LINKS DAS AULAS?



É super importante que você saiba:

As aulas acontecem em um site fechado, exclusivo para nosso evento.

Mas fica tranquila, tá? A gente vai te avisar em tudo quanto é canto!

Os links para você assistir serão enviados sempre no seu **e-mail** e no nosso grupo de **WhatsApp**.



GRUPO DE WHATSAPP EXCLUSIVO

Falando no grupo, ele é a forma mais rápida e garantida de você não perder nada!

Se você ainda não entrou, o convite foi enviado para o e-mail que você usou no cadastro.

Mas, pra facilitar a sua vida, basta apertar aqui e entrar:

ENTRAR NO GRUPO DE WHATSAPP



E-MAIL

Dá uma olhadinha no seu e-mail!

Caso a mensagem com todas as instruções do evento não esteja na sua caixa de entrada, dá uma espiada no SPAM ou na aba 'Promoções'.
(Às vezes, o e-mail se esconde por lá.)

DICA DE OURO

Para garantir que você vai receber tudo certinho, adicione o meu e-mail (marina@cozinhadegentemoderna.com) aos seus contatos. Isso ajuda a mostrar para o seu provedor que somos amigas e evita que minhas mensagens se percam.

PÍLULAS DE CONHECIMENTO

LIBERADAS SEMPRE ÀS 08H DA MANHÃ

Pílula 1

18/08 → Organização:

principais itens para
uma cozinha eficiente

Pílula 2

**19/08 → Os 4 P's do
Planejamento**

Pílula 3

20/08 → Estratégias

para ter comida
sempre super
gostosa, saudável e
variada na mesa.

Pílula 4

**21/08 →
Armazenamento
Correto do Mercado
à Receita**

Pílula 5

22/08 → Mise en Place:

Pré preparando seus
ingredientes

**COZINHA
de gente
MODERNA**

AULA AO VIVO **SÁBADO 23/08** 10H DA MANHÃ



O Ballet das Panelas

Vamos colocar a mão na massa juntas e ter 3 refeições, completas e diferentes entre si, em menos de 1 hora, pra você se liberar por 3 dias da cozinha, mas garantindo comida super gostosa e saudável.

AULA AO VIVO **DOMINGO 24/08** 10H DA MANHÃ



Como implementar no seu dia a dia

Esse encontro é o mais importante e valioso do GPS. Você vai entender o porquê lá!

Ele é mais que especial! Vamos olhar a SUA rotina para realmente encaixarmos o planejamento de refeições rápidas e cardápios semanais no seu dia a dia.

Não perca, vai ser muito transformador e vai te trazer uma nova perspectiva para organizar e viver a sua rotina com mais significado. **Por favor, traga papel e caneta, e esteja concentrada no encontro, fone de ouvido é muito bem-vindo.**



SUPER IMPORTANTE:

No dia 24/08, às 23h59, todas as aulas do GPS da Cozinha saem do ar, sem choro nem vela!

Então, depois que elas acontecerem aproveite para maratonar, ver e rever o que precisar.

Ainda não fez o seu cardápio?

Então, bora pra cozinha!

É a sua chance de colocar a mão na massa e já preparar as refeições da semana.

Imagina só:

Começar a semana com tudo pronto, comida saudável e gostosa na mesa e, o principal, com tempo livre pra você.

Você merece essa leveza!

Além de cozinhar mais e melhor em menos tempo, você vai:

Participar do sorteio de uma linda **Panela Le Creuset**, conhecida pela sua durabilidade e praticidade para o dia a dia.



MAS, ATENÇÃO

Para concorrer à essa super panela, você precisa estar ao vivo comigo.

Se você for sorteada e não estiver ao vivo comigo, vou sortear outra pessoa.

Então, marque na sua agenda os dias 23 e 24 de agosto, sempre às 10h e não perca o GPS da Cozinha.



TE ESPERO LÁ

**23 E 24
DE AGOSTO**

10H DA MANHÃ