



Juliana Albuquerque Malhardes organiza a página CulinariaViva.com, orienta e organiza oficinas, cursos e grupos de prática da Alimentação Viva. Sua escola de formação e prática é o Terrapia/Ensp/Fiocruz, onde se tornou Educadora em Alimentação Viva e é colaboradora desde 2006. É formada em Direito com ênfase em Direito Ambiental (WWF) e Pós-Graduada em Gestão Ambiental com trabalho de conclusão de curso em Terrapia. O Terrapia é um projeto social, centro de referência em Alimentação Viva na Promoção da Saúde e Ambiente da Ensp - FIOCRUZ.

Na oficina Juliana gostaria de conversar sobre a sua experiência vivenciando um novo cotidiano, praticando a Alimentação Viva. Onde a contribuição individual na preservação da vida em todos os níveis acontece através do próprio corpo como um ecossistema vivo, formado por rios, lagos, florestas, cachoeiras e muita diversidade de vida, que regenera e despolui através do contato estreito com o ambiente natural e os Alimentos Vivos.

Considera fundamental compartilhar com todos o fato de que conseguiu reduzir o consumo de embalagens e cosméticos em praticamente 95%, o que simplificou muito as suas incursões ao mercado, farmácias e lojas, na medida em que me libertou da exaustiva leitura de rótulos na hora da compra de produtos industrializados, além de estar reduzindo gastos significativamente.

A Alimentação Viva valoriza a vitalidade nos alimentos, é baseada em sementes germinadas, brotos (que ela cultiva dentro do seu apartamento) e vegetais crus, o que a libertou da necessidade de consumir farináceos e derivados de leites e afins, onde havia se afundado quando iniciou a dieta vegetariana e não sabia fazer comida, nem comer.

Trará uns objetos para juntos refletirem sobre a prática de hábitos e cuidados ecológicos e possibilidades de substituição dos produtos industrializados de auto cuidado por frutas e vegetais in natura 100% livre de crueldade.

Enfim, também irão todos cru-zinhar! Juliana apresentará a germinação de sementes, produção caseira de brotos, com demonstração da Culinária Viva, que é livre de fogão e geladeira. E, naturalmente, degustarão todos a principal receita da Culinária e da Alimentação Viva, temperada com plena em vitalidade!

Juliana Albuquerque Malhades
www.culinariaviva.com (21) 8349.6244