



## MEAL PREP

la tua cassetta degli attrezzi per l'organizzazione dei pasti

### è per te se:

- Sei stufo di rimanere ore a guardare il frigo/dispensa per poi mangiare sempre le solite cose
- Vorresti mangiare qualcosa di gustoso anche quando hai poco tempo da dedicare alla cucina
  - Ti rendi conto di essere disorganizzato
  - Vorresti limitare gli sprechi di cibo
- Vorresti gestire meglio il tuo tempo, perché ti rendi conto che è una risorsa preziosa

### I vantaggi:

- ✓ Gestire meglio il tempo definendo i momenti da dedicare alla spesa, all'organizzazione dei pasti, ai fornelli
- ✓ Sederti sempre di fronte ad un piatto equilibrato e appagante
  - ✓ Evitare spreco di cibo e denaro

