

150€ por pessoa para 2 dias com  
4 refeições crudívoras,  
6 palestras sobre saúde,  
atividades ao ar livre (canoa,  
SUP) e relaxar à beira do Cabril

Criança até 6 anos é gratuito, até  
12 anos paga meia-entrada €75



## INSCRIÇÕES ABERTAS



Por e-mail ([helder.ferreiradelima@yahoo.at](mailto:helder.ferreiradelima@yahoo.at))  
e transferência bancária

**Helder Ferreira Lima**

**IBAN: PT50 0010 0000 6038 5450 0019 2**

**BIC: BBPIPTPL**

**Referência: FFF + Nome do/a participante**

**Limite de participantes (20 pessoas adultas).**

**Inscreva-se já e garanta a sua vaga!**

**Data limite: 23 de Junho de 2025**



Experiencie  
**ALIMENTOS VIVOS**  
à beira do Cabril

27 e 28 de Junho de 2025  
em Pedrógão Pequeno

**Alojamento por conta própria**

**Hotel da montanha**

**Vale da Libélula**

**Casa Carini (2 pessoas)**

**Parque de campismo P. Grande**







**Saboreie e aprenda a fazer pratos simples** à base de frutas, legumes, nozes e vegetais crus.

Todas as receitas são **no estilo 80/10/10**, feitas a partir de **alimentos crus de excelente qualidade** e não levam nada cozido.



**Ouçã palestras interessantíssimas** sobre **saúde física, mental e espiritual** por profissionais da saúde assim como



peças com anos de experiência na área (**com tradução ao português, alemão e inglês**).

**Exercite-se ao ar livre e/ou relaxe** à beira do Cabril no verão **com participantes de todas as partes do mundo** no lugar conhecido como **Escola Bosque do Cabril** (não se encontra na internet), sito no Casal dos Bufos, Pedrógão Pequeno (39.923390, - 8.123094).



**Hélder Ferreira**, organizador do Festival das Frutas Frescas (FFF) em Portugal, professor de línguas estrangeiras, entusiasta crudívoro,

músico e amante da natureza.

**Raphael Resch**, austríaco, filho de um chefe de cozinha vegano renomado, *coach* nutricional, engenheiro da Audi na Alemanha e organizador do FFF Áustria.



**Dr. Lothar e a sua esposa Erzsébet Hillenkötter**, médico alemão, formado pela Universidade de Loma Linda, uma das *blue zones* da longevidade. Ambos

tratam pacientes com a mudança de estilo de vida.

**Rosemary Waltenberger**, mãe do Hélder, bióloga e exemplo vivo de que o crudivorismo também influencia positivamente até os entes queridos.

