



Zahrada
Dobromysl

Přírodní zahrada | Sdružení SPLAV, z.s.



Srdečně Vás zveme na přednášku s besedou

ZDRAVÁ VÝŽIVA A ŽIVOTNÍ STYL JAK PEČOVAT O TĚLO I MYSL

- Co je to výživa
- Jak poznat zdravý vztah ke stravování
- Makroživiny a mikroživiny
- Pitný režim
- Pohyb a životní styl
- Spánek a psychická pohoda
- Jak číst etikety
- Trendy ve výživě a diety
- Prostor pro diskuzi a dotazy účastníků



Přijďte na přednášku Venduly Večeřové, zkušené nutriční terapeutky s vášní pro sport, zdravou výživu a aktivní životní styl.

Pátek 21. 11. 17:00 – 19:30
v Komunitním centru Záměš

Na akci je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 17.11.2025!

Akce je spolufinancována z projektu Sdružení SPLAV – Komunitní aktivity I. a pro účastníky je **zdarma**.

Email



petra@sduzenisplav.cz

Telefon



731 572 619

Adresa



Záměš 51, 517 43 Záměš 51

Web



www.sduzenisplav.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

