

Zveme Vás na:

Zdraví na míru

JAK ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL A CÍTIT SE LÉPE

Pátek 4. 4. 2025, od 15:00 hod

Společenská místnost v Domě pro seniory Bochoř,
Náves 59/48

**S Bc. Janou Dvorskou, která se věnuje poradenství v oblasti
životního stylu, zažijeme interaktivní workshop,
zažijeme chutě i vůně a zaměříme na témata:**

- proč dochází častěji k nárůstu civilizačních nemocí již v dětském věku a jak se jim bránit
- proč nefungují zázraky na počkání (doplňky stravy, ultra zpracované potraviny)
- kdy jíst a kdy raději jídlo vynechat či vyměnit za skutečné naplnění potřeby (relax, aktivita)
- které změny životního stylu stojí za posílení zdraví bezbolestně a na dlouhý čas
- jak se starat o své cenné střevní bakterie a nač má naše mikrobiota vliv
- čím, jak a kdy si okořenit život (tipy z ájurvedy)



Počet míst je omezený, na akci se závazně přihlašujte na
e-mail: lucie.petrikova@mas-mostenka.cz do 25. 3. 2025.
Akce je **ZDARMA**.



Spolufinancováno
Evropskou unií

