



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Město Jilemnice pořádá
v rámci projektu Rozvoj MA21
sérii přednášek Zdravý životní styl



PŘEDNÁŠKA

S OCHUTNÁVKOU

ŽIVÁ STRAVA / RAW FOOD

Přednášející: Ing. Hana Zapletalová

Termín: 14. března 2017 v 17: 00 hod.

Infomační centrum pro mládež v Jilemnici
Komenského 1, Jilemnice - budova bývalého pivovaru

Vstupné: VOLNÉ

Obsah přednášky:

- Přirozené potraviny
- Co jíst a co ne
- O potravinách
- Strava v přírodní formě vs. strava tepelně zpracovaná
- Kuchyňské úpravy potravin
- Zázračná alchymie ENZYMŮ
- Kombinování potravin
- Metabolické typy
- Změna stravování - Jak na to?
- Pár výjimečných potravin
- 3 složky zdraví: MYŠLENÍ - STRAVA - POHYB



Autorka přednášky Ing. Hana Zapletalová se zabývá tématem výživy zhruba 15 let. Z počátku poměrně rychle prošla různými výživovými směry, od roku 2005 zakotvila u živé stravy neboli raw food, což nesmírně pomohlo zdraví jejímu a jejích dětí. V roce 2013 poprvé vyšla její kniha *Nevšední gurmán - kuchařka pro zdravé tělo i duši*. Nyní je k dostání 4. vydání této knihy. Krom poradenství a lektorské činnosti v oblasti výživy Hana Zapletalová vede lekce power jógy a zdravotní jógy a je maminkou dvou dětí.

Knihu *Nevšední gurmán - kuchařka pro zdravé tělo i duši* možno zakoupit přímo na místě. Cena 385,- Kč.

**Během přednášky ICM zajistí hlídání dětí (od 4 let).
Je nutné zavolat předem na tel. číslo 605 933 825.**

