

# Seminář o výživě

## Jídlo a cvičení pro zdravé trávení

- **Jak vařit a připravovat zeleninu v zimě** – šetrně, aby neztrácela vitamíny a také chutně
- **Železo** – v jakých je potravinách, vstřebatelnost, využitelnost, pro vegetariány, těhotné i v běžném jídelníčku
- **Vánoční pečení zdravě** – několik receptů, jak si připravit zdravé a výživné sladkosti na vánoční stůl



Cvičit budeme zejména na oblast břicha, které je zásadní pro trávení. Veškerý stres, který denně zažíváme se usazuje i v břiše, jeho stažení pak ovlivňuje negativně činnost trávicích orgánů.

Naučíme se **dechová a bionergetická cvičení!** Díky nim dojde k uvolnění břišní krajiny a tím ke zvýšení a optimalizování energie, která je nutná pro trávení a metabolismus.

**Termín konání semináře: 2.12.2011**

**Ve Studiu Yogata od 17 – 19 hod.**

**Cena: 460Kč**

390Kč pro klienty Studia Yogata

Místo si rezervujte na tel. 774 718 081, [info@jidloprozdravi.cz](mailto:info@jidloprozdravi.cz)

Rezervace je platná po složení zálohy 150Kč.

Seminář vede Ing. Bc. Ivana Jungová, nutriční terapeutka, zabývající se výživou zaměřenou na obiloviny a možnosti, jak cvičením a odbouráváním stresu zlepšit přeměnu živin a tím aktivovat redukci hmotnosti a zvýšit kvalitu celého života.

Více na [www.jidloprozdravi.cz](http://www.jidloprozdravi.cz)