

# „HRAVĚ ZDRAVĚ“

## ve 4 lekcích

**[www.zdravevestrave.cz](http://www.zdravevestrave.cz)**

Jednotlivé lekce jsou určeny pro všechny, kdo si chtějí získat, utřídit, rozšířit základní znalosti v oblasti racionální výživy, pro ty, co mají a chtějí řešit problém s váhou a nedaří se jim úspěšně hubnout, přibrat, a pro všechny ostatní, kteří mají zájem dozvědět se uceleně v jednotlivých kapitolách něco více o životním stylu, stravování, upevňující zdraví, předcházející zejména civilizačním chorobám, vedoucí k harmonizaci těla, vitalitě, zbavující nás únavy a stresu.

**!!!! Rezervace nutná předem na tel: 605 300 835  
či mail: [pajapodlouckova@seznam.cz](mailto:pajapodlouckova@seznam.cz)**

- **Termín:** Dle individuální domluvy
- **Délka lekce:** cca 2 hodiny
- **Čas:** Dle individuální domluvy
- **Místo:** Dolní Lhota 216, 678 01 Blansko
- **Cena:** 450 Kč/1 lekce  
**Cena zahrnuje občerstvení (káva, čaj, dezert), materiály k tématu, dárkový poukaz**
- **Program:**
  - ✓ Zásady racionální výživy
  - ✓ Vliv výživy na zdravotní stav
  - ✓ Pitný režim
  - ✓ Metabolismus
  - ✓ Intoxikace organismu
  - ✓ Detoxikace organismu
  - ✓ Nadváha, obezita
  - ✓ Vliv výživy na psychiku
  - ✓ Makroživiny, mikroživiny
  - ✓ Suplementy a jejich význam
  - ✓ „Éčka“ a jejich význam
  - ✓ Výživová doporučení v nestandardní situaci (cestování, nemoci, sport aj.)
  - ✓ Výpočet BMI, WHR a výpočet optimálního energetického příjmu