



# STOP "KILČŮM" NAVÍC! CELODENNÍ PŘEDNÁŠKA

Přednáška určena pro všechny, které trápí nějaké to "kilčo" navíc, nadváha, obezita či Vás jen tato problematika zajímá a chcete si utřídit doposud získané informace. Přijďte si popovídat, dozvědět se něco víc o vyváženém stravování, které Vás zbaví přebytečných tuků, zklamání z opakovaných jo-jo efektů, poskytne Vám reálný náhled na to, co děláme v naší životosprávě špatně, čeho se ve stravě vyvarovat. Poradím, jak sami na sobě pracovat, abychom dosáhli vytouženého cíle, pohody, spokojenosti se svou váhou, a abychom znovu získali zpět ztracené sebevědomí.

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

## Termín

✓ Dle individuální domluvy

## Čas (lze domluvit i individuální)

✓ 8.30 hod. - cca 14.30 hod.

## Místo

✓ Dolní Lhota 216, Blansko 67801

## Cena

1.200 Kč

Cena zahrnuje občerstvení, materiály k tématu, dárkový poukaz

## Podrobnější informace

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

## Přednáší:

✓ Mgr. Pavlína Podloučková - Certifikovaný poradce pro výživu