

Vliv stravy na psychiku

Přednáška je určena všem.

Většinu nemocí si vytváříme sami nevhodným životním stylem, nevhodným stravováním. Jídlo - látky v potravinách obsažené ovlivňují náladu, emoce a nevyvážená strava přispívá k nárůstu civilizačních onemocnění, ať už se jedná o kardiovaskulární, nádorová, cukrovku a další. Naše každodenní nezvladatelné chutě na určité potraviny ovládají naše myšlení, vedou k nadváze, obezitě, čímž trpíme nejen my, ale zejména naše psychika, která hraje v této problematice hlavní roli. Stres a negativní myšlení potlačují naše sebevědomí a my se točíme v bludném kruhu plném jo-jo efektů, kdy neustálé hubnutí a přibírání na váze vede následně k opakovaným depresím, které bývají doprovázeny úzkostmi, nejistotou, pocity beznaděje, chronickou únavou aj. Přijďte se dozvědět něco více o této problematice, odhalte nám i svoje zkušenosti, protože v tom opravdu nejste sami!

!!!! Rezervace nutná předem na tel: 605 300 835 či mail: pajapodlouckova@seznam.cz

- **Termín:** Dle individuální domluvy
- **Délka přednášky:** cca 2,5 hodiny
- **Čas:** Dle individuální domluvy
- **Místo:** Dolní Lhota 216, 678 01 Blansko
- **Cena:** 250 Kč vč. DPH

Cena zahrnuje občerstvení, dárkový poukaz.

- **Bližší informace:** www.zdravevestrave.cz
- **Přednáší: Mgr. Pavlína Podloučková:** Certifikovaný poradce pro výživu, Odborně způsobilá osoba k zajišťování úkolů v prevenci rizik v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci