

Přednáška o způsobu stravování a zdravém životním stylu

Stravování dle pěti prvků

28. února 2019 v 15:00

mítnost **E155** (PEF)



Stravování
dle pěti prvků
respektuje **ENERGIE**
v našem těle.

Naučte se, jak
naladit rovnováhu
ve Vašem těle
pomocí **JÍDLA**.

Strava umí
naše tělo
zahřát i ochladit,
zvlhčit i vysušit.



OBSAH PŘEDNÁŠKY

- * teorie pěti prvků
- * strava **v zimě**
- * strava **na jaře**
- * strava **v létě**
- * strava **na podzim**
- * úprava stravy dle roku narození



přednášet bude
RNDr. Magdalena Šoustalová

