

DOMEČEK

klub pro rodiče a děti



Klub pro rodiče a děti – Domeček je přátelské místo pro celou rodinu. Slouží k setkávání a aktivnímu trávení volného času rodičů s dětmi.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací a sportovní aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz

Ve spolupráci s **Radomírou Reupke** vás srdečně zveme na besedu o zdravém životním stylu se společným vařením.

Vaření podle pěti elementů

Oheň, Země, Kov, Voda a Strom

Výživa podle pěti elementů je komplexní výživový styl vycházející z tradiční čínské medicíny. Smyslem výživy podle pěti elementů není vaření čínských jídel, ale příprava energeticky vyrovnané a pro organismus vyživující stravy. Správně by každé jídlo mělo obsahovat zástupce všech pěti elementů tak, aby potrava vyživovala všech pět orgánových systémů.

- I jaké jsou charakteristiky jednotlivých elementů a jak s nimi pracovat
- I spočítáme si jaký jsme element a doporučíme stravu na míru
- I povíme si jak jsou orgány propojeny a jak fungují

Společně uvaříme a sníme

Zabijačkovou polévku bez masa z fazolek adzuki

Fazole Adzuki mají lehce oříškovou chuť a patří k nejlépe stravitelným luštěninám. Nenadýmají tolik jako jiné fazole. Adzuki jsou významné jako zdroj bílkovin a téměř všech esenciálních aminokyselin. Zlepšují činnost ledvin, chrání srdce a cévy před ukládáním cholesterolu, mají příznivý vliv na tenké střevo, pohlavní orgány,...

Díky dobré stravitelnosti jsou fazole adzuki vhodnou luštěninou i pro děti, těhotné a kojící ženy.

STŘEDA
19. BŘEZNA
OD 10:00
DO 12:00
HODIN