

**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](http://www.naselany.cz)

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

## Jarní očista organismu

Jarní, hlavně ranné rostlinky, mají velkou sílu a mnoho účinků. Příroda nám tak po zimě nabízí to nejlepší, co pro naše tělo má. Největší „čističi“ jsou kopřiva, sedmikráska a pampeliška.

- | jarní půst a celková očista organismu
- | prostředky pro přirozenou jarní očistu našeho organismu
- | biologické hodiny jednotlivých orgánů

Již ve staré Číně sloužily biologické hodiny lidem i lékařům pro určování aktivity a odpočinku jednotlivých orgánů. Jednotlivé tělesné orgány mají svůj rytmus. Pokud přizpůsobíte své životní návyky biologickým rytmům těla, brzy dojde k nárůstu energie, hubnutí ... Biologické hodiny ukazují dobu, kdy který orgán „odpočívá“ a kdy je naopak na vrcholu své činnosti.

Společně si uvaříme a sníme

**Nádivku z bílých fazolí a divokých bylin s polentou, jarní cibulkou a naklíčeným mungem**

STŘEDA  
7. KVĚTNA  
OD 10:00  
DO 12:00  
HODIN