



Srdečně vás zveme na besedu s Ing. Kamilou Metzovou, propagátorkou zdravého životního stylu a autorkou webu [varilamysicka.cz](http://varilamysicka.cz) na téma:

**úterý**  
**14. března**  
**10-12**  
**hodin**

## NÁPADY NA ZDRAVÉ A RYCHLÉ VEČEŘE

Co udělat k večeři? Otázka, kterou si pokládáte několikrát do týdne, nalézt odpověď však není v dennodenním shonu zas tak jednoduché. Přijďte si pro spoustu inspirace, praktických nápadů i receptů.

### Dozvíte se:

- Zásadní pravidla zdravé večeře, která se vyplatí dodržovat.
- Co zdravého dát na chleba.
- Které potraviny se z nutričního hlediska nejlépe hodí k večeři.
- Konkrétní tipy na studené i teplé večeře.
- Jak vše zvládnout připravit do 15 minut.

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti – Domeček“ jsou podpořeny az dotačního programu „Rodina“ 2017 MPSV.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací, sportovní a poradenské 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.**