



středa
23. června
10 - 12
hodin

Srdečně Vás zveme na besedu s DiS. Romanou Horovou (výživová specialista, fyzioterapeutka a lymfoterapeutka) na téma:

PRAVIDELNÉ STRAVOVÁNÍ U SPOLEČNÉHO STOLU

Zdravá výživa je důležitá sama o sobě, ale skutečná výživa je nejen to, má i svůj další rozměr. Společný stůl a společné jídlo propojují.

Pojďme se podívat na celek v jednotlivých tématech...

- Tvoření živého prostoru k setkání rodiny či přátel, místo ke sdílení i k učení.
- Rituály ve společné stravě.
- Výhody stejného vyladění glykémie členů rodiny.
- Výhody pro mikrobiom, tím i obranyschopnost organismu.
- Výhody pro metabolismus členů rodiny.
- „Dědičnost“ volby jídla a způsobu stravy.
- Jídlo jako neverbální komunikace se sebou i se světem.
- Proč platí „Jak k jídlu, tak dílu“?
- Co se děje, když rodina společný stůl vůbec nemá?

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2021 MPSV.

Nabízíme vzdělávací, výtvarné, 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.

www.naselany.cz