



Spolufinancováno
Evropskou unií

Pozor na škodlivý cukr v potravinách, je příčinou většiny nemocí,

radila Margit Slimáková na zámku v Přílepech

Přes 80 zájemců přilákala v úterý 16. dubna na zámek do Přílepeh přednáška Margit Slimákové – české farmakoložky, bloggerky, propagátorky zdravé výživy a autorky knih o stravování. Podle ohlasů své účasti nelitovali. Besedu s názvem „Jíst zdravě není žádná věda“ zorganizovala MAS – Partnerství Moštěnka.

Margit Slimáková se specializuje na odbornou osvětu v oblasti zdravotní prevence a výživy. Poskytuje poradenství, publikuje, školí a přednáší. Je autorkou bestselleru Velmi osobní kniha o zdraví a založila Globopol coby 1. český think tank pro otázky veřejného zdraví. Je propagátorkou skutečného jídla a péče o sebe. Důraz klade na prevenci a předcházení vzniku zdravotních potíží.

Účastníkům přednášky prozradila, jak si udržet zdraví, optimální hmotnost, dobrou náladu i jak co nejlépe pečovat o své tělo. Velkým tématem bylo omezování cukrů ve stravě. Margit Slimáková kladla důraz na to, že přejídání se cukrem je výživovou příčinou většiny nejběžnějších nemocí. Poskytla také praktické tipy pro efektivní nákupy a vaření. Doporučila jíst kvalitní potraviny, starat se o sebe, hýbat se, být co nejvíce venku, dostatečně spát a užívat si přírody, pohody a přátel.

Motivační setkávání a osvětu v podobě přednášek s inspirativními odborníky nabízí MAS – Partnerství Moštěnka na svém území už několik let. I tato pomoc je aktivitou projektu „Komunitní práce v MAS-Partnerství Moštěnka I“, s nímž místní akční skupina uspěla v Operačním programu Zaměstnanost Plus.

Marie Machačová

**Kontakt pro bližší informace: Mgr. Jana Landsmannová, 730 590 004,
kancelar@mostenka.cz**