



# **Jíst zdravě není žádná věda**

PŘEDNÁŠKOU PROVEDE  
MARGIT SLIMÁKOVÁ NA TÉMA:

- Jak si udržet zdraví, zdravou hmotnost a dobrou náladu
- Jak se co nejlépe starat o své tělo
- Praktické tipy pro efektivní nákupy a vaření
- Jak vše zvládnout v rámci rodiny, práce a volného času

## **Margit Slimáková:**

- je v současnosti nejvýraznější česká specialista na výživu a zdravotní prevenci
- zakladatelka 1. českého think tanku Globopol
- autorka bestselleru Velmi osobní kniha o zdraví, výživového doporučení Zdravý talíř a youtube kanálu Margit.TV.

**Kdy: 16. 4. 2024 od 15:30**

**Kde: Zámek Přílepy,  
Přílepy - Holešov**

**Akce je zdarma.**

Kapacita je 70 míst, je nutné si místo rezervovat emailem na:  
[jana.landsmannova@mostenka.cz](mailto:jana.landsmannova@mostenka.cz)



Spolufinancováno  
Evropskou unií

