

Zveme Vás na:

# Zdraví na míru

## JAK ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL A CÍTIT SE LÉPE

Pátek 11. 4. 2025, od 15:00 hod  
SVC TYMY, Holešov, Sokolská 70

**S Bc. Janou Dvorskou, která se věnuje poradenství v oblasti životního stylu, zažijeme interaktivní workshop, zažijeme chutě i vůně a zaměříme na témata:**

- proč dochází častěji k nárůstu civilizačních nemocí již v dětském věku a jak se jim bránit
- proč nefungují zázraky na počkání (doplňky stravy, ultra zpracované potraviny)
- kdy jíst a kdy raději jídlo vynechat či vyměnit za skutečné naplnění potřeby (relax, aktivita)
- které změny životního stylu stojí za posílení zdraví bezbolestně a na dlouhý čas
- jak se starat o své cenné střevní bakterie a nač má naše mikrobiota vliv
- čím, jak a kdy si okořenit život (tipy z ájurvédy)



Počet míst je omezený, na akci se závazně přihlašujte na e-mail: [akajarka@seznam.cz](mailto:akajarka@seznam.cz) do 5. 4. 2025.  
Akce je **ZDARMA**.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

