

Prednáška o jednoduchom spôsobe stravovania, ktoré vám pomôže uzdraviť sa a tiež zvládnuť svoju hmotnosť



jedenie ako liečenie

dozviete sa:

- aký kľúč použiť pri nákupe potravín
- čo je najdôležitejšie pri varení
- akým spôsobom jesť, aby vás jedlo uzdravovalo

pomôžem vám pochopiť:

- aký máte vzťah k jedeniu
- že nemusí byť dôležité čo jesť ale ako jedlo prijať
- že aj v jednoduchosti môže byť rozmanitosť

**OZ
medová
záhrada**

**streda 29. marca 2023 o 17.00 hodine
v Nyáryovskej kúrii**