

Společnost SAVE CZ s.r.o.
si Vás dovoluje pozvat na přednášku

ZDRAVÁ VÝŽIVA **nejen jako pojem ale i životní styl**

13.5.2016 pátek, 17:00 – 18:45
cena přednášky s občerstvením: 100,- vč. DPH
Bc. Zuzana Laštůvková – nutriční terapeutka

Regionální školicí středisko REACH
SAVE CZ s.r.o.
Rváčovská 1639
539 01 Hlinsko

Na přednášce si povíme, proč je důležité se zajímat, co jíme. Povíme si, že záleží na množství a vašich konkrétních dispozicích. Ochutnáme potraviny, které jsou zdravé a chutné.

Obsah přednášky:

- **je výživa pouze zdravá a nezdravá?**
 - množství a porce
 - dávat si pozor na reklamy
- **základní doporučení pro zdravou výživu**
- **výživová pyramida**
 - zdravá 13 dle WHO – třináct základních doporučení pro zdravou výživu
- **doporučení WHO proti civilizačním chorobám**
 - WHO (World Health Organization) Světová zdravotnická organizace
- **civilizační choroby**
 - obezita, metabolický syndrom, výživa při hubnutí
 - dietní opatření při vysokém krevním tlaku
 - dietní opatření při chorobách žlučníku
- **ochutnávka zdravých potravin**

Časový harmonogram:

- 16:30 – 17:00 Registrace účastníků
- 17:00 – 18:45 Přednáška
- 18:45 – 19:15 Diskuze s občerstvením

Lektor:

- Zuzana Laštůvková – nutriční terapeutka
- vystudovala Jihočeskou Univerzitu v Českých Budějovicích, bakalářský obor Nutriční terapeut
- v současné době pracuje jako nutriční terapeut v nemocnici v Havlíčkově Brodě a současně v Domově pro seniory v Havlíčkově Brodě
- ve volném čase se zabývá pěstováním vlastního ovoce, zeleniny a bylinek

Cena obsahuje:

- Občerstvení a pitný režim po celou dobu přednášky a následné diskuze

Registrace:

Na přednášku se, prosím, přihlaste zasláním Vašeho jména a telefonního čísla na emailovou adresu adamkovap.save@hlinsko.net nebo přímo z webových stránek Regionálního školicího střediska REACH www.skolenisave.cz

V případě dotazů se, prosím, obraťte na recepci Regionálního školicího střediska REACH paní Kamila Kadidlová +420 469 314 462, nebo emailem přímo na adamkovap.save@hlinsko.net , rádi Vám vše zodpovíme.