

Přednáška

**Hravě, zdravě a hlavně chutně
s Ivou Pedálovou.**

Časné jaro



Dne 11. 3. 2025 od 10,00 hod. v zasedací místnosti SZPR, z.s.

Čím krmit své tělo, abychom si život užívali, a ne jenom přežívali. Jak jíst na jaře - v přírodě se vše probouzí, pročištěje, a to samé se děje i v našem těle. Myšlenky, nápady, které k nám přišly s lednovými přáními, mohou nyní začít skutečně klíčit, stejně tak jako nejrůznější semínka, která pomohou ozelenit a ozdravit náš jídelníček. Aktivní orgány tohoto období (játra, žlučník) potřebují odlehčený jídelníček. Co si dáme ke snídani, abychom se nastartovali do náročného dne. A ještě mnoho dalšího se dozvíte na besedě s ochutnávkami.