

WORKSHOP ZDRAVEJ VÝŽIVY I.

„Zdravé raňajky“

Ste rodičia a chcete, aby sa vaše deti zdravo stravovali?

Ste športovci a chcete mať dostatok energie na svoj športový výkon?

Máte pocit, že jete stále tie isté jedlá dookola?

Ak ste aspoň 1x odpovedali **ÁNO**, tak je tento workshop **učený práve pre vás !**

✓ v **TEORETICKEJ** časti:

- naučíte sa, ktoré zložky musí obsahovať zdravý tanier a prečo
 - ako si správne vyskladať zdravé raňajky

✓ v **PRAKTICKEJ** časti:

- ochutnáte rôzne druhy sladkých a slaných raňajok
- na základe nadobudnutých vedomostí si sami pripravíte raňajky

BONUS: Diagnostika zloženia tela

- zmeriame vás na špeciálnom certifikovanom prístroji
- z nameraných výsledkov a výstupných grafov získame detailný prehľad o zložení vášho tela:
 - množstvo podkožného a vnútrobrušného tuku
 - množstvo svalov a vody v tele, metabolický vek
- namerané hodnoty si spolu rozanalyzujeme a vysvetlíme.

... NABIJEME VÁS VEDOMOSŤAMI A PRAKTICKÝMI SKÚSENOSŤAMI ...

TERMÍN: **22.4.2022** (piatok)

16:00 – 18:00hod

CENA: **25,- EUR** / osoba

MIESTO: reštaurácia hotela Preveza