



KLUBY ZDRAVÍ

2024

- 11.1.2024 **„Na zdraví“ – šance dělat věci správně**
přednáší **Mgr. Tomáš Dymáček, M.T.S.**
„Dokud žijeme, musíme se rozhodovat“, řekl Jehuda Bacon a Mark Twain popsal složitost rozhodování následujícími slovy: „Dobrá rozhodnutí vycházejí ze zkušeností, ovšem zkušenosti vycházejí ze špatných rozhodnutí.“ Dozvíme se, jak se můžeme vždy, co nejlépe rozhodnout.
- 15.2.2024 **Co je to manipulace a jak se jí můžeme bránit**
přednáší **Mgr. Eva Meiringerová**
Vím, kdo jsem a co potřebuji. Na této přednášce dostaneme pár malých tipů, jak snadno nepodléhat manipulaci a nepřidělavat si zbytečné starosti.
- 14.3.2024 **Low-FODMAP dieta**
přednáší **Monika Naumann z Epicentra zdraví Eden**
Dieta Low-FODMAP není redukční dieta. Jejím cílem je „pouze“ upravit zažívání u lidí, kteří trpí syndromem dráždivého tračníku nebo jinými trávicími potížemi. Zjistíme, kdy a jak dlouho se tato dieta drží, a dostaneme i tipy na recepty.
- 18.4.2024 **Veganství a vyrovnaní hladiny glukózy v krvi**
přednáší **Ing. Andrea Bachmanová**
Veganství není nuda, je to pestrost. Jíst vegansky ale vždy neznamená jíst zdravě. Ukážeme si zásady správného veganského stravování a 10 praktických triků k vyvážení glykemické křivky – tedy cukru v krvi.
- 16.5.2024 **Když vám do života vstoupí šmejdi**
přednáší **Mgr. Tereza Ševčíková**
- 10.10.2024 **Vliv pozitivního myšlení na zdraví**
přednáší **Mgr. Gražyna Kelemenová z Epicentra zdraví Eden**
Je ještě dnes vůbec možné zachovat si pozitivní postoj k životu? Společně si řekneme, jak naše životní nastavení ovlivňuje naše psychické a fyzické zdraví a jak je možné změnit způsob našeho myšlení.
- 7.11.2024 **Žít non toxic – eliminace toxických látek v každodenním životě**
přednáší **Ing. Andrea Bachmanová**
Používáme je každý den! Pojdme se podívat na jejich složení. Jsou pro nás všechny kosmetické produkty bezpečné? Můžeme věřit kosmetickému průmyslu?
- 5.12.2024 **Předvánoční zastavení**
Vánoce o lásce, radosti a dávání v Apartmánech Podyjí, Nový Šaldorf, v 17 hod.

AKCE
ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ
ZRUŠENA

Městská knihovna Znojmo, přednáškový sál, od ledna 2024 od 16:30 hod!
Kontaktní telefon: +420 604 684337

www.klubyzdravi.cz

Kluby zdraví jsou organizovány pod záštitou z. s. Život a zdraví.