



KLUBY
ZDRAVÍ

POZVÁNKA

Zveme všechny příznivce zdravého životního stylu na naši přednášku Klubu zdraví ve čtvrtek dne 18.4.2024 v 16:30 hodin.

Vegánství a vyrovnání glukózy v krvi

Přednášet bude Ing. Andrea Bachmanová

Veganství není nuda, je to pestrost rostlinných surovin, které by měl vyzkoušet každý. Jíst vegansky ale vždy neznamená jíst zdravě. Jaké jsou zásady správného stravování a vyvážení glykemické křivky – tedy cukru v krvi? Ukážeme si 10 praktických triků, které můžeme aplikovat v našem životě každý den.

Městská knihovna, Zámečnická 9, Znojmo
konferenční sál, 2. patro

www.klubyzdravi.cz

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