



Jak se stravovat abychom předcházeli stresu, nemocem a cítili se dobře? To, a ještě více, vám zodpoví autorka knihy „Velmi osobní kniha o zdraví“ Margit Slimáková, která je v současné době jednou z nejvýraznějších osobností zabývajících se zdravou výživou - životním stylem.

„Pomáhám lidem jako specialista na zdravotní prevenci a výživu - tyto klíčové předpoklady spokojeného života jsou bohužel v současnosti zamlženy takovým množstvím protichůdných doporučení, mýtů, informací a zájmů nátlakových skupin, že je velmi obtížné se v nich vyznat.“

Zdravá strava skutečně není věda, a pokud se o tom chcete přesvědčit, neměli byste chybět na jedné z dalších besed ze Semínkovny - tentokrát 21. října od 18.00 v M-klubu.

Předprodej vstupenek probíhá v IC ve Vysokém Mýtě, Litomyšli a online www.mklub.cz