

Přednáška

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

Jak jíst na podzim.



Dne 14. 10. 2025 od 10,00 hod. v zasedací místnosti SZPR, z. s.

Měníte na podzim šatník? Změňte i jídelníček. Víte, jak jíst na podzim, abyste se připravili na zimu a přečkali ji bez úhony na zdraví jak fyzickém, tak psychickém. Aktivní orgány tohoto období jsou plíce a tlusté střevo. Umíte je posilnit přirozenými prostředky? Domácí kvašená zelenina je to pravé. Pickles už není zelím, cibulí či ředkvičkou, ze kterých vzniklo, ale je plné probiotik. Je to dokonalý elixír zdraví. A ještě mnoho dalšího se dozvíte na besedě s ochutnávkami.