

Přednáška

**Hravě, zdravě, a hlavně chutně
s Ivou Pedálovou
Jak jíst na zimu**



Dne 2.12.2025 od 10:00 hodin v zasedací místnosti SZPR, z. s.

V přírodě vše klidně plyne, energie se stahuje a stagnuje. Je to nejchladnější období, vše živé odpočívá a příroda spí. Inspirujme se přírodou a regenerujme své síly, abychom na jaře byli plni elánu a energie. Užijme si dlouhé a pomalé vaření, zima je na to jako stvořená. Zima je o prohřívání a zahřáté tělo je odolné tělo. Podle celostní medicíny patří k elementu Vody. Aktivní orgány tohoto období jsou ledviny a močový měchýř. A ještě mnoho dalšího se dozvíte na besedě s ochutnávkami.

Dozvíte se:

- jak přizpůsobit jídelníček tomuto elementu
- jak ho podpořit nejen výživou
- jak chránit ledviny, centrum životní energie