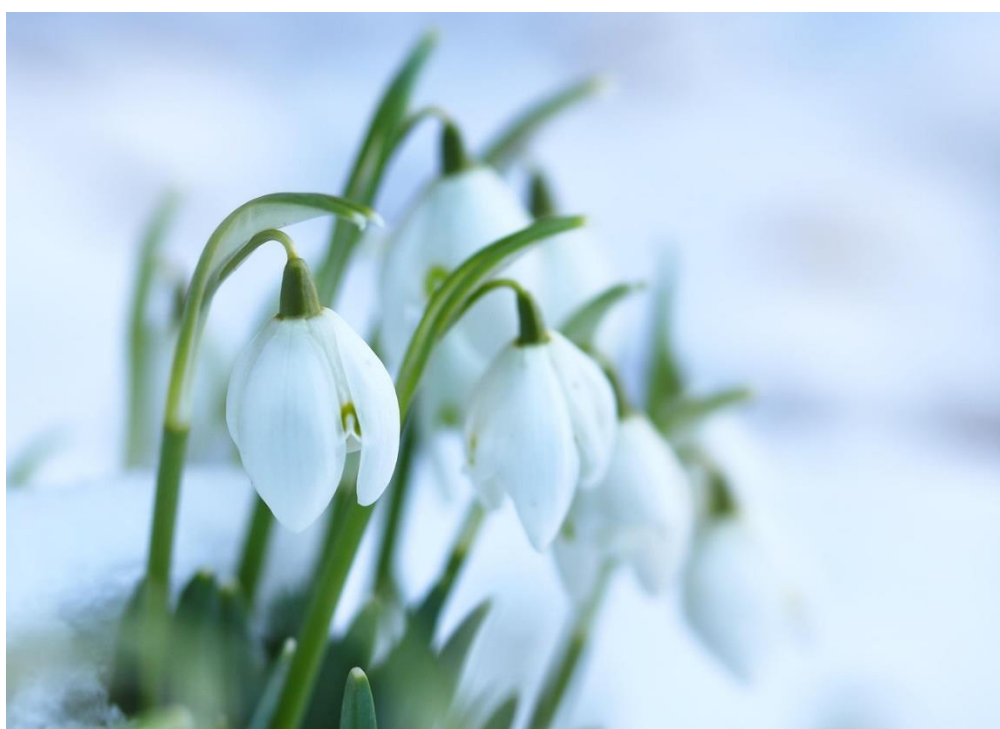


Přednáška

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



Dne 24.2.2026 od 10:00 hodin v zasedací místnosti SZPR, z. s.

Hravě, zdravě, a hlavně chutně s Ivou Pedálovou.

Jak jíst na jaře – v přírodě se vše probouzí, pročišťuje, a to samé se děje i v našem těle. Myšlenky, nápady, které k nám přišly s lednovými přáními, mohou nyní začít skutečně klíčit, stejně tak jako nejrůznější semínka, která pomohou ozelenit a ozdravit náš jídelníček. Aktivní orgány tohoto období (játra, žlučník) potřebují odlehčený jídelníček. Co si dáme ke snídani, abychom se nastartovali do náročného dne.

A ještě mnoho dalšího se dozvíte na besedě s ochutnávkami.