

Přednáška

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



Dne 12.11.2026 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 – zahřáté tělo = odolné tělo. Podle celostní medicíny patří k elementu Vody. Aktivní orgány tohoto období jsou ledviny a močový měchýř.

Dozvíte se:

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

A bude také něco dobrého.