

At' víme, co jíme aneb známé mýty ve světě jídel

3 hodinky plné překvapení

O jídle panuje spousta mýtů. Všichni z nás to vědí, málokdo si to však připustí a je ochoten udělat změnu. My Vás ke změně nenutíme. Řekneme Vám, jak to vlastně je, bez obalu, ve faktech. Vy s tím naložíte, jak uznáte za vhodné. A když neuděláte změnu, nevadí. Po našem semináři budete totiž aspoň vědět, co vlastně jíte a proč ☺



Taky už jste slyšeli, že kdo pije hodně mléka, má pevné kosti? **Jak tento mýt vzniknul a proč?** A jak to s tím vápníkem vlastně je?

Že máme jíst pětkrát za den? Vegetariáni že jsou zdravější než masojedlíci? Že máme kupovat celozrnné pečivo místo bílého? Tři porce ovoce a zeleniny? A bio výrobky že jsou zdravější než ty normální?

Navzájem si vezmeme iluze a začneme žít ve faktech. Člověk dokaže přemýšlet ne proto, aby ho někdo klamal, ale proto aby sám mohl zjistit, **jak to doopravdy je.**

A pokud máte chuť si stát za svým a trochu se s námi pohádat, přijďte taky, uvidíte, že to nebude třeba ☺

Provázet Vás budou **Veronika**, usměvavá mladá žena, která před dvěma lety ještě na střední škole radikálně změnila svůj život. Využívá jídlo jako hru i jako nástroj ☺.



Filip, usměvavý mladík, vyměnil manažerskou kariéru za úžasnou cestu poznání života. Dnes se věnuje lifestyle coachingu a experimentuje se zelenými koktejly. Vyzná se ve vazbách mezi emocemi, jídlem a fyziologií lidského těla. Jídlem to pro něj začíná, ale nekončí. Více na www.rajchuti.cz

