



Zveme Vás na
přednášku Lenky Turoňové
autorky blogu o zdravém životním stylu Zelená fazolka

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Pravidelně cvič, správně jez, ale nezapomeň žít!

- V čem spočívá zdravý životní styl?
- Jak správně sestavit jídelníček?
- Jaký pohyb zvolit, abyste docílili lepší postavy?



Ukázka relaxační techniky.

Lekce intenzivního tréninku.

Informace z přednášky v tištěné podobě.

S sebou si vezměte nejen dobrou náladu, ale i sportovní oblečení. Zacvičíme si spolu!