

# Centrum podpory rodin Ruth

vás srdečně zve na seminář

**Mgr. Zdeňky Bartošové**

## Jak jíst zdravě

**v pondělí 9. 10. 2017 od 17 hodin**

**v prostorách Centra Ruth na Karlově náměstí 41/30**  
*(nad průchodem do restaurace Třebíčanka)*

***„Zdravé může být i chutné“***

Seminář pomůže účastníkům orientovat se nejen teoreticky ve zdravé výživě, ale přinese i praktické zkušenosti s přípravou pokrmů spojené s ochutnávkou potravin připravených zdravě a nutričně vyváženě. Součástí semináře bude i možnost měření poměru voda/tuk/svalová hmota v těle.

Lektorka vede od roku 2003 Kurzy snižování nadváhy STOB. Je absolventkou Lékařské fakulty v oboru Výživa člověka.

Hlídaní dětí zajištěno.

Na program je nutné se **přihlásit do 5. 10.** na tel. číse 605 372 765 nebo prostřednictvím přihlášky na [www.trebic.charita.cz](http://www.trebic.charita.cz). Vstupné dobrovolné.

Aktivita projektu Poradny Ruth Třebíč jsou podpořeny z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.