



PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ



Náplň kurzu:

- rozložení nutričních látek během dne
- jaké potraviny zařadit a naopak, při psychické zátěži
- čtení obalů na potravinách
- návyk na pohyb a jak na to
- jak na bolesti hlavy a únavu (pitný režim, spánková hygiena)

čtvrtek

14—18 h

18/11

Lektor: Žaneta Zelinková

Pro studenty ČVUT. Zdarma.

kontakty

Registrace nutná : www.cips.cvut.cz/akce

Více informací : seminare@cips.cvut.cz

**CIPS — Studentský dům,
Bechyňova 3, Praha 6, Dejvice**

www.cips.cvut.cz

 FB CIPS ČVUT