
Vabljeni na predavanje:

Zdrava prehrana na osnovi žitaric v ritmu s tednom

Predstavljena bo tudi knjiga »**Kuhinja na osnovi žitaric v ritmu s tednom**« in pokušnja pripravljenih jedi.

Kdaj: v ponedeljek, **20. novembra ob 19.00 uri**

Kje: **dom KS v STARI GORI**

Predava: Elvira D. Zavodnik, ZZČN, Šempeter pri Gorici

Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Slovenci jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat.

Vsak si želi biti zdrav. Živeti v skladu z ritmi je najboljša naložba v zdravje. Ko rečemo v ritmu s tednom mislimo na to, da naj bi človek vsak dan v tednu zaužil žitarico, ki pripada določenemu dnevu.

Na predavanju boste izvedeli kakšne zdravilne učinke imajo posamezna žita na človeški organizem. Katera žita uporabljamo in kako jih pripravljamo. Kako pripravljamo sladice brez uporabe bele moke, belega ali rjavega sladkorja, jajc, pecilnega praška, kvasa.

Prisrčno vabljeni!

K organizaciji dogodka je pripomogla:

Vera Volk v sodelovanju z ZZČN, Šempeter pri Gorici

Dodatne informacije 041 592 206 (Vera) ali 040 742 428 (Elvira).