

1. ze série „WELLNESS ČAJŮ“ - besed se zajímavými hosty Mgr. Ivony Pobežalové

Rozumná detoxikace, která funguje 😊

5. března od 15:00 v klubu MŠ Minisvět Mrač

- ✓ Proč je důležitá detoxikace? Co všechno můžeme detoxikací ovlivnit?
- ✓ Pro koho je vhodná a pro koho ne?
- ✓ Jaký výsledek nám detoxikace přinese? Jakých orgánů se detoxikace týká?
- ✓ Jaké jsou techniky odstranění škodlivin z těla? Jak správně při detoxikaci postupovat?
- ✓ Příklady detoxikačních kúr včetně degustace.
- ✓ Půst ano či ne a pokud ano, jak rozumně a účinně?



Na všechny tyto dotazy (a jakékoli vaše další) odpoví výživová poradkyně [Štěpánka Fedoš Pfliegerová](#).

Navíc získáte i recepty a možnost ochutnat zdravé menu na 1 detoxikační den!

Štěpánka Fedoš Pfliegerová: Výživový poradce, Poradce Zdravého životního stylu (724 036 606)

Absolventka školy Přírodní medicíny a Akademie léčivé výživy. Věnuje se výživovému poradenství a poradenství v oblasti zdravého životního stylu. Ve svých výživových doporučeních vychází z dávného učení Ajurvedy a Tradiční čínské medicíny, jejichž principy jsou nadčasové, ověřené tisíce letou praxí a jsou základem většiny dnešních moderních výživových směrů. Výživa a to, jak vypadáme, ale pro ni není jen o jídle, je to také o tom, jak se cítíme, a tak nezastupitelnou roli v její praxi tvoří psychosomatika. Pracuje s klienty na tématech jejich duše, která jsou často klíčem k jejich stravovacím zvyklostem a k tomu jak člověk vypadá, jak se cítí, zda je zdravý. Její klienti jsou různého věku a povolání, lidé odhodlaní pracovat na sobě, mít se rádi a užívat si života naplno.

Rezervace: 605 432 591, ivona@pilates-power-joga.cz, cena cca 2 hod besedy je 180 Kč. Těšíme se na vás! Ivona a Štěpánka