



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 8. 2. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Festival zdravého nakupování 2018

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Festival-zdraveho-nakupovani-2018__s10012x10807.html

Zdraví celé rodiny začíná v nákupním košíku. I relativně malé změny v nákupních zvyklostech mohou mít významný vliv na zdraví. Stojí za to jíst zdravě. Přijměte pozvánku a navštivte stánky Festivalu.



3. ročník Festivalu zdravého nakupování

Blíží se třetí ročník Festivalu zdravého nakupování – 21 míst, 15 měst. **Nutriční**

terapeuti budou zákazníkům zdarma odpovídat na otázky vhodného výběru potravin, správné výživy a zdravého životního stylu. Poradí, jak se orientovat při nákupu potravin či jak číst správně údaje uváděné na potravinách. Pro zájemce budou k dispozici chytré osobní váhy na měření skladby těla a organizované společné nákupy s nutričním terapeutem.

Obecně prospěšná společnost “Vím, co jím a piju” otevře **stánky Festivalu celkem na 21 místech v 15 městech.** Důvodem je velký zájem veřejnosti, která se díky nutričním terapeutům, přítomným přímo v prodejnách, může dozvědět více o své kondici. O tom, jak číst údaje na potravinách a jak vybírat výrobky vhodné pro zdravý životní styl. Zažít můžete i společný nákup s nutričním terapeutem, samozřejmě jsou pak ochutnávky potravin certifikovaných logem Vím, co jím.

Záměrem celého festivalu je zvýšit povědomí o přímém vztahu mezi kvalitou a kvantitou přijímané stravy se zdravím a kondicí. Vyvážená strava v přiměřeném množství totiž významně omezuje vznik neinfekčních civilizačních onemocnění jako je nadváha, obezita, onemocnění srdce a cév, cukrovka 2. typu, a je tak součástí jejich prevence.

- [Přesný harmonogram a bližší informace naleznete ZDE.](#)
- [Registrace na Společné nákupy s nutričním terapeutem ZDE.](#)

To, jak jíme, významně ovlivňuje naše zdraví

„Lidé se zajímají o zdravý životní styl čím dál více. Bohužel však nejsou tak pozorní při nakupování potravin. To je velká škoda, protože to, jak jíme, významně ovlivňuje naše zdraví. Proběhlo již mnoho srovnávacích testů na českých a zahraničních výrobcích a Češi se bohužel řadí mezi laxnější konzumenty a spokojí se s méně kvalitními potravinami. Naším úkolem je usnadnit výběr vhodných výrobků, které splňují základní požadavky racionální výživy. Samotné výrobky poznáte podle specifického loga Víím, co jím. Na Festivalu budete mít příležitost se poradit ohledně otázek výživy, změřit krevní tlak či si otestovat složení těla na chytré váze (dozvíte se, kolik vážíte, kolik procent z hmotnosti zaujímá tuk a kolik svaly) a ukážeme si, jak by měla vypadat skladba správného rodinného nákupu, kde nesmí chybět poměrné zastoupení všech důležitých živin.“, přibližuje smysl Festivalu zdravého nakupování PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka a odborný garant obecně prospěšné společnosti Víím, co jím a piju.

Místa a časy akcí

Festival bude probíhat ve třech únorových termínech, vždy od čtvrtku do

neděle, 15. - 18. 2., 22. - 25. 2., 1. - 4. 3. 2018. Společné nákupy s nutričním terapeutem budou probíhat vždy od 16:00, na některých místech i v 11:00.

Festival zdravého nakupování



12 DNÍ • 15 MĚST • 21 HYPERMARKETŮ
15. 2. – 4. 3. 2018

Termín	Město	Čas	Hypermarkety	časy asistovaných nákupů
15. 2. 2018	Praha	11:00–18:00	Obchodní zóna Čestlice/Práhonice, HM Albert, Obchodní 111, Čestlice	16:00
16. 2. 2018	Jihlava	11:00–18:00	HM Albert, Romana Havelky 3/4857, Jihlava	16:00
17. 2. 2018	Kladno	11:00–18:00	OC Central Kladno, HM Albert, Petra Bezruče 1490, Kladno	16:00
17. 2. 2018	Beroun	11:00–18:00	HM Albert, Plzeňská 396, Králův Dvůr / Beroun	16:00
18. 2. 2018	Praha Chodov	11:00–18:00	OC Centrum Chodov, HM Albert, Roztylská 2321/19, Praha 4 - Chodov	11:00, 16:00
18. 2. 2018	Most	11:00–18:00	Radniční 3400	16:00
22. 2. 2018	Nymburk	11:00–18:00	Poděbradská 1037 Nymburk	16:00
23. 2. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Europark Štěrboholy, HM Albert, Nákupní 389/1, Praha 10	16:00
23. 2. 2018	Ostrava	11:00–18:00	OC Forum Nová Karolína, HM Albert, Jantarová 3344/4, Ostrava	16:00
24. 2. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Galerie Butovice, HM Albert, Radlická 117, Praha 5 - Nové Butovice	11:00, 16:00
24. 2. 2018	Olomouc	11:00–18:00	Olomoucká 90, Olomouc	16:00
25. 2. 2018	Praha Chodov	11:00–18:00	OC Centrum Chodov, HM Albert, Roztylská 2321/19, Praha 4 - Chodov	11:00, 16:00
25. 2. 2018	Brno	11:00–18:00	OC Olympia, HM Albert, Brno - Modřice, U dálnice 744	16:00
1. 3. 2018	České Budějovice	11:00–18:00	Mercury centrum, HM Albert, Nádražní 1759, České Budějovice	16:00
1. 3. 2018	Hradec Králové	11:00–18:00	HM Albert, Kutnohorská 226, Hradec Králové	16:00
2. 3. 2018	Píseň	11:00–18:00	Písecká 972/1 Píseň	16:00
2. 3. 2018	Pardubice	11:00–18:00	HM Albert, Palackého třída 2748, Pardubice - Zelené Předměstí	16:00
3. 3. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Metropole Žitín, HM Albert, Řevnická 121/1, Praha 5	11:00, 16:00
3. 3. 2018	Liberec	11:00–18:00	HM Albert, Česká mládeže 456, Liberec - Dolní Hanychov	16:00
4. 3. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Park Hostivař, HM Albert, Svehlova 1391/32, Praha 10 - Hostivař	11:00, 16:00
4. 3. 2018	Vestec	11:00–18:00	Videňská 178 Vestec	16:00

Více informací na www.vimcojim.cz

HLAVNÍ PARTNER AKCE: PARTNEŘI AKCE:



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI AKCE:



Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz