



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

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

# Svačiny snadno a rychle

URL článku: [magazin/ videa/Svaciny-snadno-a-rychle\\_\\_s10008x10820.html](http://magazin/ videa/Svaciny-snadno-a-rychle__s10008x10820.html)

Svačit, nebo nesvačit? Proč připravujeme svačiny dětem, ale sebe zanedbáváme? Energeticky by měla odpovídat asi třetině oběda - co to ale znamená? Podívejte se na video z dílny Vím, co jím a piju o.p.s., ve kterém Petr Havlíček radí, co a v jakém množství svačit.



---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)