



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O výživě](#) 12. 3. 2018 | Festival Evolution

Tu nejlepší nabídku zdravých potravin najdete na březnovém Festivalu Evolution

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tu-nejlepsi-nabidku-zdravych-potravin-najdete-na-breznovem-Festivalu-Evolution__s10010x10860.html

Už Hippokrates řekl, že jídlo může být lékem. Pokud přemýšlíte nad tím, co jíte, měly by vaše kroky směřovat o víkendu 23. - 25. března na Výstaviště v Praze Holešovicích, kde se bude konat Festival Evolution.



Během tří dnů totiž na vás čeká nejen bohatá food zóna výběrem bio, veggio, vegan, raw, natur a fair trade potravin, ale těšit se můžete také na přednášky o zdravé výživě, detoxu, různých stravovacích stylech i kvalitních potravinách. Chybět zde nebudou ani certifikované BIO produkty, které najdete pohromadě

ve Střední hale Průmyslového paláce.

Stravou proti nemocem

Na své si na festivalu přijde opravdu každý, ať už ten, pro koho je zdravý životní styl denním chlebem, tak i ten, kdo se teprve ke změně stravovacích návyků odhodlává. A to ať už ze zdravotních důvodů, nebo prostě proto, že není spokojen se svou váhou.

Lékař David Frej na Festivalu Evolution vystoupí s přednáškou na téma Stravou proti zánětu a civilizačním nemocem. Prozradí, jak zánět ovlivňuje naše zdraví a jak kaloricky bohatá, ale na živiny a antioxidanty chudá strava vede k neviditelnému zánětu v těle a k civilizačním nemocem, které jsou s ním spjaty, jako jsou alergie, kardiovaskulární a autoimunitní choroby, cukrovka, obezita, psychické poruchy nebo nádorová onemocnění.

Jana Hrinková se zase zaměří na zásadotvornou výživu a prozradí, jak výživa ovlivňuje acidobazickou rovnováhu. Pokud právě přemýšlíte nad tím, jak změnit své stravovací zvyklosti, ale stále se vám to nedaří, neměla by vám uniknout **přednáška Rogera Greena, který vás seznámí se svým unikátním konceptem Stravování dlouhověkosti** a prozradí, co můžeme aplikovat z tradičních výživových znalostí různých kultur, jak stavět na

umírněnosti, rovnováze, jednoduchosti a jak si udržet dobré zdraví po celý život.



Uznávaná **imunoložka prof. MUDr. Jiřina Bartůňková, DrSc., MBA** ve své festivalové přednášce upozorní na **nedocenené účinky zázvoru** a jeho užití při problémech trávicího traktu, zánětlivých a infekčních stavech, pylových alergiích i na jeho vliv na hladinu krevních tuků a metabolismus cukrů v těle. Dozvíte se také, jak se zázvor využívá v imunologii a v podpůrné terapii pro pacienty s rakovinou.

Sledovat etikety se vyplatí nejen u potravin, ale i u doplňků stravy. **Mgr. Michael Verde Beitlová** prozradí, **jak se orientovat v jejich kvalitě a ceně**. Poradí, jak se vyznat v informacích uvedených na etiketách, a také vyvrátí omyly, které jsou s doplňky stravy často interpretovány.

Neméně zajímavá bude **přednáška profesorky Anny Strunecké, která se věnuje bylinám a kořením**, které mohou přispět ke zmírnění potíží při poruchách nálady, nespavosti nebo migrénách.

Na sobotní dopoledne pro vás připravuje PRO-BIO Liga **naučně-zábavný**

program Od vidlí po vidličku, ve kterém projdete procesem vzniku biopotravin od dění na poli, přes zpracování a výrobu až po konečné čarování v kuchyni.

Na co dalšího se můžete těšit?

Přestože by to mohlo vypadat, že se festival bude věnovat pouze výživě, není to tak úplně pravda. Stranou totiž nezůstanou ani témata z dalších oblastí, jakými jsou **Bio Styl, Zdraví, Eco World, Alternativa a Osobní rozvoj**.

Celkem se během tří dnů na festivalu představí více než **400 domácích a zahraničních vystavovatelů** a k tomu se na sedmi pódiích vystřídá okolo **150 účinkujících v rámci festivalového programu**. Jako vždy se můžete těšit nejen na žhavé novinky, ale také na mnoho ochutnávek a speciální festivalové ceny.

Rozhodně s sebou nezapomeňte vzít také děti, pro které je připraven nejen dětský koutek (pro maminky také kojící koutek), ale také workshopy a dílničky. Rodičům potom budou určeny přednášky zaměřující se na mateřství a rodičovství. [Kompletní festivalový program včetně seznamu vystavovatelů najdete na webových stránkách www.evolution.cz](http://www.evolution.cz)

FESTIVAL, KTERÝ VÁM NASADÍ BROUKA DO HLAVY



 23. - 25. 3. 2018

 Výstaviště Praha Holešovice

Bio styl

Zdraví

Eco world

Alternativa

Osobní rozvoj


EVOLUTION
— festival —



Copyright © 2023

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