



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O výživě](#) 5. 9. 2018 | redakce

Záříjový Festival Evolution potěší všechny milovníky kvalitních potravin a skvělého jídla

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zarijovy-Festival-Evolution-potesi-vsechny-milovniky-kvalitnich-potravin-a-skveleho-jidla__s10010x11173.html

Tak širokou nabídku certifikovaných bio potravin nebo těch s označením natur či fair trade jen tak někde nenajdete. Pokud však zavítáte o víkendu 22. – 23. září na Výstaviště v Praze Holešovicích, kde se bude konat Festival Evolution, budete na správné adrese.



EVOLUTION

— festival —

A protože festival není zaměřen jen na jídlo, ale najdete na něm vše, co se týká zdravého životního stylu a osobního rozvoje, přijďte si zde na své. **Zdravé stravování a kvalitní potraviny** jsou totiž jeho ústředním tématem. A je přitom úplně jedno, jestli vyrazíte na nákupy nebo na přednášky. Vystavovatelská i programová nabídka jsou totiž vzájemně propojené a krásně na sebe navazují, takže o čemkoliv se zde bude mluvit, můžete na místě přímo ochutnat a opačně.

Nenechte si ujít food zónu

Potěšit své chuťové buňky můžete v připravované **food zóně**, ve které nezůstane o hladu opravdu nikdo. Ať už preferujete tradiční kuchyni, jste vegan, vegetarián nebo vyznavač raw či bezlepkové stravy, rozhodně si zde vyberete.

Za nákupy vyrazte do **vystavovatelské části**, kde skvěle pořídíte nejrůznější zdravé produkty od lokálních producentů nebo místních firem a farem. Díky tomu přesně víte, odkud potraviny k vám domů připutují. Přece jen o potravinách, které cestovaly přes půl světa, aby skončily u vás v lednici, nevíte, kdo a za jakých podmínek je vyrobil nebo vypěstoval.

Na Festivalu Evolution se představí více než dvě stovky vystavovatelů a i když ne všechny stánky budou o potravinách, na výběr budete mít víc než dost. Těšit se můžete na ochutnávky nebo demo ukázky přípravy jídel. Konečně můžete na vlastní oči vidět **přípravu raw specialit** nebo se dozvědět, jak je to doopravdy s veganstvím nebo vegetariánstvím. Převažují při těchto přístupech ve stravování klady nad zápory nebo opačně? I na to dostanete odpověď.

Jídlo jako lék



To, že **jsme to, co jíme**, není jen fráze a klišé, ale nepopiratelný fakt. Zdravé také nemusí znamenat nudné. Mnohem důležitější je zachovat si při výběru jídla

zdravý rozum, vybírat si kvalitní suroviny a umět si jídlo vychutnat.

Zajímavá bude přednáška výživové poradkyně a koučky v oblasti holistického zdraví Petry Eatjuicy Haluškové. Ta ve svých kurzech radí lidem, jak poznat své tělo, jak se naučit mít rád sebe sama a jak správně jíst.

„V dnešní době přijímáme do našeho organismu spousty toxických škodlivin a tělo tak ztrácí své původní samoléčitelenské schopnosti. Správnými potravinami a sebeláskou se ale můžeme dostat ze všech nemocí,“

říká ke svému semináři Petra, která se začala hlouběji zajímat o vztah mezi jídlem a nemocí po smrti své maminky, jež zemřela na rakovinu.

Mezi přednášejícími, kterých se během dvou dnů vystřídá na pěti programových pódiích více než sto, nebudou chybět ani lékaři, jako například praktik tzv. funkční medicíny Jan Vojáček a mnozí další. Prostor dostanou i bylinkáři nebo zástupci přírodní medicíny.

Nebudou chybět eko vychytávky nebo dětský koutek

Kromě jídla a potravin zde skvěle nakoupíte také přírodní kosmetiku, ekologickou drogerii, bio produkty nebo potřeby pro děti. Budete mít možnost poznat nabídku eko pomůcek i „zlepšováků“ pro domácnost, stejně jako tipy na recyklování nejen odpadu.

- A protože Festival Evolution myslí i na nejmenší návštěvníky, jsou zde připraveny celodenní výtvarné a hudební dílničky a tvořivé workshopy včetně dětského koutku s hlídáním.

Je toho však mnohem víc. Ne nadarmo má akce podtitul „Festival, který vám nasadí brouka do hlavy“. Více informací najdete na webu www.evolution.cz.

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