



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 7. 1. 2013 | mvl

Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Nakupujeme-s-rozumem,-varime-s-chuti__s10010x7513.html

Publikace pod vedením PhDr. Ivy Málkové si oblíbili zejména ti, kteří vždy toužili shodit několik kilogramů. Ve zcela nové knize Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí však najdou zalíbení nejen hubnoucí.



Kniha je univerzálním průvodcem pro všechny, kteří chtějí hubnout s rozumem a přitom si pochutnat, pro ty, kteří si chtějí váhu udržet, i pro ty, kdo s váhou problémy nemají, ale chtějí žít zdravě.

Na publikaci se vedle odborné poradkyně iniciativy VíM, co jím a piju **PhDr. Ivy Málkové** podílela i další z našich odbornic – **prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.**



AUTOGRAMIÁDA
Středa 9. 1. 2013
od 17 hod
Palác Luxor



- V části knihy **Nakupujeme s rozumem** se podrobně seznámíte se základními potravinovými skupinami a díky nabytým znalostem nepodlehnete tak snadno často tradovaným mýtům.
- Pomocí části **Vaříme s chutí** je možné si sestavit celodenní vhodný jídelníček v požadované energetické hodnotě a skladbě a co je důležité - i při hubnutí a zdravém životním stylu můžete zůstat labužníkem.
- Část **Porce právě pro vás** vás přivede pomocí jednoduchých měřítek k znovuobjevení přirozené velikosti porce.

Kniha tak v několika částech spojuje vše potřebné, co potřebujete vědět pro změnu vašeho jídelníčku s cílem, abyste se stali sami sobě poradcem.

Více o knize se dozvíte na www.stob.cz.

Publikaci si můžete přímo objednat [ZDE](#).

Copyright © 2022

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