

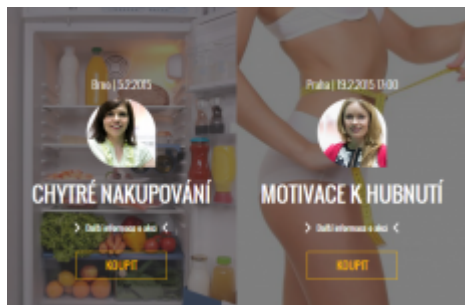


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 8. 1. 2015 | vcj

Workshopy pro zdravý start nového roku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Workshopy-pro-zdravy-start-noveho-roku__s10010x8788.html

Vstupte do nového roku zdravěji. Poskládejte si zdravý jídelníček, nakupujte chytře a nebo s námi najděte tu správnou motivaci k hubnutí! Přijďte na workshopy pod záštitou iniciativy Vím, co jím a piju, které pro vás připravujeme s našimi odborníky.



V roce 2015 pro vás máme v rámci Akademie zdravého životního stylu další přednášky a workshopy. Celkem 10 kurzů ve 3 městech. Vyberte si z nich, co vás zajímá a přijďte!

Pár důvodů, proč na workshopy dorazit:

- **renomovaní odborníci**
- **malý počet účastníků**
- **osobní kontakt s odborníky**
- **možnost konzultací**
- **řešení praktických úkolů**
- **ochutnávky produktů s logem Víím, co jím**
- **soutěže o produkty**

15. 1. 2015	Jak poskládat zdravý jídelníček	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
5. 2. 2015	Chytré nakupování	Brno	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
19. 2. 2015	Motivace k hubnutí	Praha	Mgr. Zuzana Douchová
19. 3. 2015	Výživa dětí	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
9. 4. 2015	Jak poskládat zdravý jídelníček	Ostrava	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
14. 5. 2015	Výživa a pohyb při sedavém zaměstnání	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Mgr. Martina Karasová
18. 6. 2015	Výživa a pohyb při sedavém zaměstnání	Brno	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a Mgr. Martina Karasová
3. 9. 2015	Motivace k hubnutí	Praha	Mgr. Zuzana Douchová
15. 10. 2015	Jak poskládat zdravý jídelníček	Praha	PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
19. 11. 2015	Motivace k hubnutí	Brno	Mgr. Zuzana Douchová

V nejbližší době nás čekají:

Praha | 15.1.2015

JAK POSKLÁDAT ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK



Chcete zhubnout, přibrat nebo „jen“ jíst zdravě? Základem je vyvážený jídelníček. Přijďte na workshop, kde se dozvíte, jak si sestavit právě ten svůj.

Workshop z cyklu Akademie zdravého životního stylu pod záštitou iniciativy Víím, co jím a piju vám dá základní znalosti k tomu, abyste si mohli poskládat vyvážený jídelníček na míru.

Dozvíte se:

- jaké jsou základní živiny a jejich zdroje v potravě
- zdravotní benefity vyvážené stravy
- proč nemá smysl trápit se dietami
- kde nejčastěji chybujeme
- jak si sestavit jídelníček na míru

Součástí workshopu bude i praktická část měření tělesného tuku. Zjistíte, jak jste na tom. Spočítáme individuální BMI i váš doporučený energetický příjem.

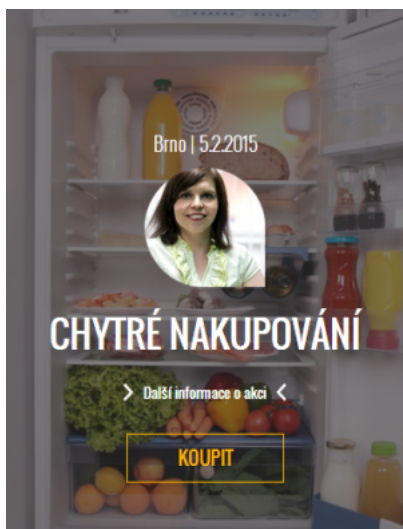
Seminář je určen pro začátečníky ve výživě.

Džunglí nástrah při sestavování jídelníčků a cizích slov vás provede odbornice na výživu, dietoložka PhDr. KAROLÍNA HLAVATÁ, Ph.D., která pomáhá lidem se změnou životního stylu.

[KOUPIT LÍSTKY](#)

Brno | 5.2.2015

CHYTRÉ NAKUPOVÁNÍ



Workshop Chytré nakupování vyráží do Brna! Co se na něm dozvíte? třeba to, jak rozumět informacím na obalech. Budete mít jasno, které jsou důležité a které už méně. A naučíte se s těmito informacemi pracovat v rámci každodenní stravy.

Během workshopu získáte základní informace o principech vyváženého stravování a zjistíte, proč je nejdůležitější sledovat výživové hodnoty potravin. Lektorka vás mimo jiné naučí:

- jak se orientovat podle výživové pyramidy
- jakou roli hrají v naší stravě jednotlivé živiny
- na které živiny bychom si při výběru potravin měli dávat pozor
- jak rozpoznat zdravé a nezdravé tuky
- jak zvolit výživově kvalitnější potravinu, aniž byste museli vynechávat něco, co máte rádi

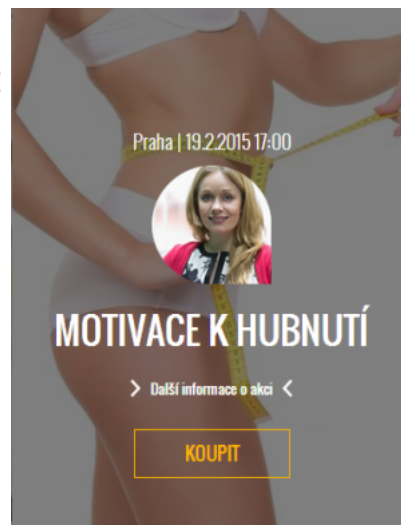
KOUPIT LÍSTKY

Praha | 19.2.2015 17:00

MOTIVACE K HUBNUTÍ

K hubnutí je zapotřebí nejen vyvážený jídelníček a dostatek pohybu, ale také ta správná motivace. Ta nám totiž pomáhá celý proces hubnutí nastartovat, dokončit a hlavně si pak hmotnost udržet.

Tento prakticky zaměřený workshop je především o zážitcích. Vyzkoušíte si cvičení, která pomáhají nalézt skutečnou vnitřní motivaci. Na workshopu také zjistíte, proč teorie často v praxi nefungují a jak moc je naše psychika při hubnutí důležitá.



Na workshopu se dozvíte něco více o těchto tématech:

- psychologické aspekty motivace
- proč naše motivace často nefunguje a jak poznat po čem doopravdy toužíme
- nejčastější psychologické mýty o hubnutí
- emoční vztah k jídlu
- vnitřní a vnější překážky při hubnutí
- praktické cvičení a tipy na podporu motivace

Tímto zapeklitým tématem vás provede psycholožka Mgr. Zuzana Douchová. Vystudovala psychologii na Univerzitě Karlově v Praze se specializací na poruchy příjmu potravy. V současné době působí jako soukromý poradce v psychologickém centru, dále také jako nutriční terapeut na klinice. Specializuje se na poradenství v oblasti poruch příjmu potravy, obezity, osobního rozvoje a životního stylu. Baví jí její práce, bojové sporty, jóga, vaření a pečení zdravých jídel, cestování a hudba.

[KOUPIŤ LÍSTKY](#)

Copyright © 2025

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