



Srdečně vás zveme na přednášku

Zelené potraviny

a

jejich vliv na zdraví a výkon (nejen) sportovců

přednáší

MDDr. Iva Černá

Naše tělo velmi často zatěžujeme a zelené potraviny nám hodně vycházejí vstříc – zvyšují naši výkonnost a podporují naše tělo jak ve sportovní sféře, tak i ve sféře normálního života.

Běh je výkon, trénink karate je výkon, ale výkon je i to, když je nutné zůstat v práci přesčas nebo toho potřebujeme hodně udělat.

Výkon je ale i to, když musíme pětkrát za noc vstát k nemocným dětem.

A v neposlední řadě je výkon i to, když potřebujeme vstřebat a zvládnout nějakou psychicky náročnou situaci.

Kdy: ve čtvrtek 6. října 2016

17.00–19.00 h

Kde: SPŠ dopravní, Karlovarská 99, Plzeň-Lochotín
společenský sál, 2. patro

Vstupné: 100 Kč

Prodej vstupenek u poradců a přímo na místě.