



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice pořádá v rámci projektu MA 21  
Sérii přednášek – Zdravý životní styl



# PRŮVODCE ZDRAVOU STRAVOU

Informační centrum pro mládež Jilemnice  
Komenského 1, Jilemnice – budova bývalého pivovaru

Přednáškou Vás provede: Anežka Dvořáková, DiS.



**19. dubna 2017  
od 17 hod.**

**USTUPNÉ – VOLNÉ**

## Obsah přednášky

- Seznamte se – živiny, bez kterých to nejde
- Rozumíte etiketám na potravinách?
- Potraviny podle nálady
- Voda jako katalyzátor

Autorka přednášky Anežka Dvořáková DiS. se výživou zabývá od roku 2009, kdy zahájila studium nutričního asistenta. Měla možnost porovnat naše stravovací zvyklosti a zdravotní péči s Velkou Británií, kde chvíli působila. Průběžně se školí v oblasti výživy a nutriční problematice. Absolvovala několik kurzů a stala se lektorkou interaktivní edukace diabetiků od společnosti Lilly. Pracovně působí v MMN a.s. Jilemnici.