



Knihovna města HK vás zve na
cyklus přednášek o zdraví
se specialistkou na výživu Ing. Pavlínou Žďárkovou

- **25. ledna – Jak sladit a neškodit**
- **22. února – Strava pro otěhotnění a během něj**
- **15. března* – Co a jak na jaře detoxikovat** (*Změna termínu z 22. 3.)
- **26. dubna – Kytky a plevele do našeho jídelníčku**
- **24. května – Keto dieta – výhody a nevýhody**
- **21. června – Zhubni díky tukům**
- **20. září – Cirkadiánní rytmy, váš kód ke zdraví**
- **18. října – Triky maminek, aby dětem zdravě chutnalo**

Vždy od 17:00 ve víceúčelovém sále,

Centrum celoživotního vzdělávání, Wonkova 1262/1a

Vstupné 40/60 Kč