



# T. J. SOKOL ŘÍCMANICE

VÁS ZVE NA

## POVÍDÁNÍ O VÝŽIVĚ

s nutričními terapeutkami  
Mgr. Veronikou Suchodolovou  
a Mgr. Sylvou Šmídovou, Ph.D.  
z poradny "NAKAFICKO.CZ"  
- o výživě s pochopením u vás doma"

**ČTVRTEK 9. BŘEZNA 2023 OD 19 HOD**

**V KNIHOVNĚ V ŘÍCMANICÍCH**

### Co vás čeká?

- Jak jíst plnohodnotně pro své zdraví, aby nám dlouho vydrželo.
- Jak rozumět informacím na etiketách potravin a dobře nakoupit.
- Co si dát na talíř.
- Každé životní období má různé výživové potřeby, přijďte se nás zeptat na to co zajímá právě vás.

**ZVEME VŠECHNY (I SENIORY). DÉLKA TRVÁNÍ CCA 1,5 H.**