

"Jsou tisíce chorob, ale jen jedno zdraví."

Ludwig Börne

Výživa a sport

z pohledu celostní medicíny

MUDr. Jaromír Bertlík, N.D.

Pátek | 15:30 hod. - pro širokou veřejnost | 17:00 hod. - pro aktivní sportovce

30.6.2017

Hotel Fit, Přerov

Sport je náročná činnost vyžadující zvýšený přísun energie.

Proto lidé, kteří sportují, by se měli stravovat jinak, než ti, kteří se žádnému sportu nevěnují. Sportovní výsledky jsou závislé nejen na intenzitě tréninku, ale také na zdravém jídelníčku, který tělu poskytne vyvážený poměr všech potřebných živin.

Přijďte si poslechnout uznávaného odborníka v oboru celostní medicíny, jeho doporučení jak zlepšit zdraví a zvýšit kondici.

