**TÉMATA PŘEDNÁŠEK V PROSTORU PRO BALANC**
**- každou středu v 17:30 - 18:00**

7.2. Lenka - Proč a co cvičit pro zdraví denně pár minut

14.2. Gabka - Tipy pro zdravá chodidla

21.2. Petra - Proč cvičit Čchi-kung a co nám to přinese do života

28.2. Lenka - Balanc v pohybu i v životě a jak to spolu souvisí?

6.3. Radek - Bílkoviny ve stravě. Jak na pevné kosti a svaly?

13.3. Radek - Cukry - Je potřeba se jich bát? Jak ovlivňují naše tělo?

20.3. Gabka - Fascie - co to je a proč se o to zajímat?

27.3. Lenka - Tipy pro zdravé ženské pánevního dno

3.4. Petra - Jak nás ovlivňuje prostor kolem nás?

10.4. Radek - Zaměřeno na tuky v těle a výživě - kolik, kdy, jaké a proč?

17.4. Gabka - Jak pečovat o jizvy na těle i na duši

24.4. Lenka - Hraje v pohybu roli věk?

1.5. Petra - Omlazení pleti - tipy, triky, rady

8.5. Gabka - Dech, jako nositel života

15.5. Petra - Energetické léčení těla?

22.5. Radek - Jak zdravá střeva ovlivňují kvalitu našeho života?

29.5.Lenka - Existuje zdravý a nezdravý pohyb?

5.6. Gabka - Pánev jako křižovatka pohybu

12.6. Radek - Skryté záněty v našem těle, jak nás ovlivňují a jak dostat tělo do rovnováhy?

19.6. Mirka - Učit se s dětmi o prázdninách?Ano nebo ne?

26.6. Radek - Jak se zchladit zevnitř stravou v horkých letních měsících?

*Případné změny vyhrazeny, aktuální informace na **www.prostorprobalanc.cz**