

Zima stiže: prava hrana za očuvanje vitalnosti

Body Balance studio poziva vas na prvo predavanje iz ciklusa „Cjelovita prehrana i promjene tijekom godišnjih doba“ koje će se održati u petak, 26. studenoga u 19:00 sati, u prostorijama studija u Ilici 47

Samo nas pravilno vježbanje uz pravilni odabir namirnica prilagođen prirodnom bioritmu može učiniti opuštenijima, vitalnijima i vitkijima. Stoga Body Balance studio ugošćuje vodeće ime prirodne prehrane u Hrvatskoj, Jadranku Boban Pejić. Kako se izborom namirnica, načinima pripreme te cjelovitom brigom, pripremiti za zimu koja dolazi te održati imunitet i vitalnost na visokoj razini bit će tema prvog predavanja, koje će se nadovezati na zimski ciklus vježbanja koji započinje 13.12. 2010.

Odnos s hranom najintimniji je odnos u našem životu, a često i ogledalo brige o sebi. Život u velikim gradovima u mnogočemu nije život u skladu s prirodom pa je hrana i izbori koje u prehrani radimo samim time još važniji jer je često „dodir“ koji imamo s prirodnim namirnicama jedini dodir s prirodom u gradu. Jedan od bitnih elemenata našeg zdravlja je usklađivanje s promjenama u prirodi (sezonama ili godišnjim dobima). Postoje namirnice i načini pripreme/kuhanja koji griju naš organizam kao i namirnice i načini kuhanja koji hlade organizam. Izbori koje radimo i vrijeme koje provodimo u pripremi hrane ne moraju biti niti komplicirani niti oduzeti previše vremena, što je suprotno uobičajenim stavovima, a dobrobiti koje pri tome osjetimo najveća su motivacija i nemjerljiva vrijednost.

Jadranka Boban Pejić prvo je ime prirodne prehrane u Hrvatskoj. Zajedno sa suprugom Zlatkom ove godine obilježava 25 godina rada na području zdravih stilova življenja, ekologije, održivog razvoja i makrobiotike. Direktorica je tvrtke Biovega poznatog po bio&bio trgovinama, restoranu Nova te sestrinskim tvrtkama Planetopija i Makronova. Autorica je koncepta „Cjelovito zdravlje žene“, „Škola kuhanja prema makrobiotičkim načelima“ te nekoliko knjiga prodanih u preko 50.000 primjeraka, od kojih je kuharica ljeta 2007. osvojila nagradu *Gourmand Cookbook Award*. Majka je dvoje djece, Davida (20 godina) i Dore (12 godina) te suvlasnica psića Benija (3 godine).

Svi zainteresirani za sudjelovanje na stručnom predavanju mogu se prijaviti najkasnije do 25. studenoga 2010. na broj telefona 098 980 37 04, mail info@bodybalance.hr ili

osobno u studiju, Ilica 47.

Cijena predavanja je 50 kn.