

Komise pro rodinu a děti ve spolupráci s veřejnou knihovnou Praha 5 –  
Slivenec si Vás dovoluje pozvat na besedu

## s Blankou Makoňovou

na téma:

**Jak jíst lépe a zdravěji, ne pod vlivem emocí**

**Úterý 19. března 2024 v 18.00 hod (zasedací místnost ÚMČ)**

S jídlem to není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. Jídlo máme spojené s emocemi. Jídlo používáme jako berličku a jako náplast na naše bolesti. Jídlem si zlepšujeme náladu nebo zajídáme nervozitu.



Paní Blanka Makoňová, nadšenec do zdravé výživy, sama na sobě zjistila, že vědět co jíst nestačí. Někdy je mnohem těžší se toho držet. Věnuje se technikám , které pracují s emocemi a naší psychikou. Pracuje jako kouč a terapeut, je absolventkou kurzů, které se zabývají výživovým poradenstvím.

**Přijďte si popovídat o důvodech, kvůli kterým jíme. Dozvíte se, jak poznat opravdový hlad od emočního hladu a jak se vymanit z kolečka diet, hladovek a přejídání.**