



Biblioteka poleca:

## Zdrowa biblioteka

Zapraszam na dwie konferencje online z cyklu *Żyję świadomie*:

### Odporność w Twoich rękach - Alicja Sójka

Alicja Sójka - psycholog, naturopata, akupunkturzysta. Jest wierna regule: „lepiej zapobiegać niż leczyć”, ceniąc przede wszystkim naturalne rozwiązania profilaktyki zdrowotnej.



### Układ odpornościowy - czego potrzebujemy, aby go wzmocnić? - Bożena Schleicher



Bożena Schleicher jest specjalistką w zakresie nauki o żywieniu, absolwentką Międzynarodowego Instytutu Makrobiotycznego w Kiental w Szwajcarii.

## Dlaczego warto ?

✓ Zdrowie zaczyna się w kuchni - Zależy Ci na zdrowiu i dobrym samopoczuciu? Dowiedz się, jak dbać o swój organizm, by czuć się lepiej i być szczęśliwym człowiekiem. Udowadniamy, że profilaktyka to klucz do zdrowia!

✓ Twoja odporność zależy od Ciebie – To twoje codzienne małe wybory decydują o tym jak będziesz czuł się jutro i za 10 lat. Według tradycyjnej medycyny chińskiej na chorobę pracujemy sobie sami, zmień to i zapracuj na swoje zdrowie.

✓ Wygraj zdrowie!- Popraw swoją odporność, zadbaj o zdrowy styl życia i pomóż organizmowi uzupełnić niedobory cennych substancji, koniecznych do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

## Czego się dowiesz ?

☐ Czym jest odporność?

☐ Jak Tradycyjna Medycyna Chińska definiuje pojęcia zdrowia i choroby?

☐ Dlaczego zdrowie zaczyna się w kuchni?

☐ Jaki jest wpływ stresu na odporność?

☐ Jak się odżywiać aby poprawić swoją odporność?

☒ Jakie substancje roślinne stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej podnoszą odporność immunologiczną?

☒ Czy zdrowa dieta i aktywność fizyczna wystarczą do prawidłowego działania układu odpornościowego?

Po tej konferencji, będziesz wiedział co robić, aby choroby omijały Cię szerokim łukiem!

<https://www.youtube.com/watch?v=36EkQKmTUcY>

[https://www.youtube.com/watch?v=zyNrK6QDTH0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2ID3BjnP2-RB9MCICr\\_1vAZgNF0OJqMzLTrhaL-LQy\\_-k5ArSwjC80-Ns](https://www.youtube.com/watch?v=zyNrK6QDTH0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2ID3BjnP2-RB9MCICr_1vAZgNF0OJqMzLTrhaL-LQy_-k5ArSwjC80-Ns)