

# Informativna predavanja o zdravlju i prehrani u Luzernu

Mnoge novogodišnje odluke se brzo zaborave jer ih je nekada i teško ostvariti. No, ako ste odlučili u ovoj novoj godini skinuti nekoliko prekomjernih kilograma (uključujući i one dobivene za vrijeme božićnih blagdana) i time popraviti ne samo svoje raspoloženje već i svoje zdravlje, a neznate kako, možete to učiniti na veoma ugodan i jednostavan način **isključivo adekvatnom i zdravom prehranom.**

Trajno reguliranje metabolizma prema metodi **metabolic balance®** dostupno je sada u Švicarskoj uz stručnu pratnju na hrvatskom jeziku. Sljedeće informativno predavanje odžat će se u Luzernu. Po želji i dogovoru moguća su predavanja i u drugim mjestima.

**metabolic balance®**

ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Ljiljanka Primorac – med. geprüfte Ernährungsberaterin

## INFORMATIVNA PREDAVANJA O ZDRAVLJU I PREHRANI U DOMU "ZRINSKI" - LUZERN

**Četvrtak, 11.02.2010**  
19.00 sati

- ⊕ Posljedice lošeg metabolizma (prekomjerna tjelesna težina, diabetes 2, visoki tlak itd.)
- ☺ Uravnoteženje metabolizma i postupno reguliranje tjelesne težine, probave i hormona  
metodom prehrane **metabolic balance®**

**Četvrtak, 18.02.2010**  
19.00 sati

- ☺ **Sve o:**
  - ⇒ dobrim i lošim masnoćama (Omega 3 i 6),
  - ⇒ škodnim dodacima u hrani (E-kodovima)
  - ⇒ umjetnim sladilima (aspartam, ciklamat, saharoza itd.)

Ulaz slobodan - prijava na tel. **041 260 52 00**