****

**Pozvánka: Hrátky s jídlem**

**KDE?** Kavárna Mezi domy – Křejpského 8, Praha 4, [www.mezi-domy.cz](http://www.mezi-domy.cz)

**KDY?** 16. 1. 2019 od 18:00 – 20:00

**KDO?** Jiří Bořek

Srdečně Vás zveme na přednášku Jirky Bořka, která se týká jídla.

Na co se můžete těšit? Probereme následující témata:

* Přechod od pravidelného režimu k flexi.
* LC úskalí (low carb).
* HC úskalí (high carb).
* Jak na tuky a bílkoviny (opravdu je není třeba počítat?).
* Technologie, které nám pomohou s glykemickým indexem.
* Výhody sledování glykemického indexu oproti LC.
* Na co si dát pozor v restauracích.
* Vhodné suroviny pro řešení GI.
* Tipy na nákupy – co má smysl a co je zbytečné.

**Děkujeme za Vaši přízeň a těšíme se na Vaši návštěvu!**