

Mezi námi děvčaty

Aktivity na vyzkoušení a zábavu:

- ▶ Rehabilitační **cviky** paní Mojžíšové – cviky nejen pro **bezbolestný menzes**.
- ▶ **Výlet** do okolí – pokud možno do přírody!
- ▶ **Bruslení?**
- ▶ **Plavání?**
- ▶ A další aktivity dle preferencí...



Otázky a témata na probádání:

- ▶ **Zdravě sebevědomá žena ví, kdo je!** Jste rebelkou, princeznou, kamarádkou nebo snad elegantní slečnou? A jak to propána souvisí s mým zdravím!? – typologie podle Táni Havlíčkové
- ▶ Co nám ženám přináší a bere **hormonální antikoncepce**? – stojí to za to?
- ▶ **Lepek a cukr** – zabijáci v našem jídelníčku?
- ▶ V případě zájmu můžeme probrat i **základy makrobiotiky**.

Těším se na vás!
Martina Měkutová