

ZDRAVÍ

= **výživa + pohyb + psychická pohoda**



Témata, kterými se bude zabývat
projekt prof. Glogrové:

- zdravá výživa – co jíst a pít a čemu se raději vyhnout, jak si udělat zdravou svačinu či zdravé pohoštění pro kamarády (teorie i praxe)
- jóga, relaxace
- malování mandal
- crossgolf
- bruslení / plavání / lezení / fitko (podle dohody)