



## POZVÁNKA NA WEBINÁŘ

# Nejen výživou a pohybem ke zdraví

**Kdy:** 11. listopadu 2025, 10:00 – 10:45

**Kde:** aplikace Teams

Je známá věc, že délka a kvalita našeho života jsou z velké části ovlivněny tzv. životním stylem. Co konkrétně ale můžeme udělat, abychom si mohli život užívat co nejdéle a naplno? Jak pohyb ovlivňuje zdraví a je nutné přímo sportovat? Záleží více na tom, co jíme nebo kolik jíme a jak často? Co s námi dělá stres a jak se s ním zdravě vyrovnat? Kde hledat odborné informace nebo pomoc? Na to se společně podíváme v našem webináři.

**Webinář je určen spotřebitelům, zejména mládeži základních a středních škol ve věkové kategorii teenagerů.**

## Organizační pokyny

### Lektor:

**Mgr. Marcela Floriánková** – nutriční terapeutka na klinice pediatrie a dědičných poruch metabolismu Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

**Maximální časový rozsah webináře: 10:00 – 10:45, vč. dotazů.**

**Účast na webináři je bezplatná.**

Webinář bude pro potřeby dalšího využití **nahráván**.

**Přihlášením udělujete s nahráváním souhlas.**

Bližší **informace ke spuštění webináře** obdržíte e-mailem jeden den před konáním akce, tzn. **v pondělí 10.11.2025**. Prezentace bude probíhat přes platformu Teams.

V případě dalších dotazů se, prosím, obraťte na organizátora akce:

Ing. Daniela Doudová

731 119 154

[doudova.daniela@uzei.cz](mailto:doudova.daniela@uzei.cz)