

Milí přátelé,

Rádi bychom Vás pozvali na další akci **Alternativy Karviná**, která se bude konat v **Medocentru** p. Mgr. Václava Sciskaly v Karviné Mizerově, bývalé budově autoškoly.

Srdečně Vás zveme na další setkání a to ve čtvrtek dne: **28. listopadu 2024** v 1. patře budovy. Vchod i parkoviště jsou zezadu budovy.

O akcích klubu se dozvíte z našich webových stránek: <https://alternativa-karvina.cz/> z rubriky „setkání členů a příznivců klubu“.

Program dne 28.11.2024 :
schůzka proběhne od 17.00 hod.

V úvodu nás pan **Mgr. Sciskala Václav** seznámí s včelařskou letošní sezónou a produkty, které nejvíce posilují imunitní systém člověka.

Jenda nám připravil přednášku na téma **MIKROBIOM – střevní bakterie, základ zdraví a imunitního systému**. Pokud budeme chtít přejít krátkodobě nebo dlouhodobě na ketonovou stravu = strava zdraví a dlouhověkosti, případně i značně zpomaleného stárnutí (což jsme probírali na posledních dvou setkáních v klubu), tak si na tuto stravu je vhodné připravit mikrobiom. Jak, to se dozvíte na přednášce.

Celou schůzkou nás bude jako vždy provázet **Jenda**.

Kdo si na minulé schůzce objednal CELESTINKU na mytí nádobí a úklid, tak už jsou zajištěné a budou k dispozici na klubovém setkání.

Kontakt: Zdenka Urbancová, 777 786 792, zdenkaurbancova@seznam.cz
Klub Alternativa Karviná (Jenda), info@alternativa-karvina.cz

Místo konání: Medocentrum, Těřeškovové 2347, Karviná Mizerov

Termín: 28.11.2024 od 17.00 hod.

Krásné dny Vám přeje a těší se na setkání s Vámi Jenda a Václav.