

V hlavní roli zdravý životní styl



Bio styl, eko trendy, zdravý životní styl a osobní rozvoj. To je ve zkratce obsah Festivalu Evolution, který se bude konat 23. - 24. září na Výstavišti v Praze Holešovicích. Těšit se můžete na vše, co souvisí se zdravým životním stylem. A to od nákupů, ochutnávků, až po poradny, workshopy, přednášky nebo programy pro celou rodinu.

Na podzimním festivalu se představí více než 200 českých i zahraničních vystavovatelů. A pozadu nezůstane ani programová nabídka, během dvou dnů ve festivalovém programu vystoupí přes 100 účinkujících.

Ty nejlepší potraviny na jednom místě

Významná výstavní i programová nabídka se bude týkat výživy a stravování. Během se víkendů se zde představí to nejlepší z certifikovaných biopotravin, přírodních produktů, kvalitních regionálních potravin nebo produktů pro různé výživové styly, jako jsou vegetariánství, veganství, živá strava, atd.

Svou speciální sekci zde budou mít raw potraviny, fair trade výrobky i konopné speciality. Mezi vystavovateli budou rovněž i specialisté na veganskou, vegetariánskou nebo bezlepkovou stravu, producenti zdravých potravin, rodinné firmy a farmy.

Jídlem se bude zabývat i programová nabídka, nutriční poradci se zaměří na správnou výživu a doporučí vám, jak se vyhnout rizikům současného způsobu stravování. Odborníci, kteří se zaměří na kvalitu a složení potravin a dalších výrobků, poradí, jak se vyznat v etiketách, a jak rozeznat opravdu kvalitní výrobky nebo jaké mají zdravotní přínosy či rizika výrobky, které běžně kupujeme.

Pokud vás zajímá živá strava neboli raw food, tak nepřijďte zkrátka. Čekají na vás nejen stánky s raw potravinami a ochutnávkami, díky Lifefoodu zde najdete RawFest mini a celou rawfood zónu. V programu se od Pitera Caizera dozvíte, jak si připravit nápoje z lokálních bylinek a trav, nebo jak se starat o odšťavňovač, aby vám dlouho sloužil.

Na vše o živé stravě se můžete zeptat Wlasty Hlinkové a díky demo ukázkám se naučíte připravovat „zdravé“ svačinky. Zjistíte, že mnoho věcí ze spíše nahradí kosmetické přípravky i to, co zařadit do jídelníčku pro zdravou pleť vlasů i nehty.

Zapojíte mysl a protáhnete tělesnou schránku

Kromě zástupců konvenční, alternativní či celostní medicíny budou na festivalu zastoupeni

profesionálové z oboru kosmetiky či ukázky technik a cvičení, které posilují tělo i mysl. Renomovaní koučové poradí, jak naplno využít svůj potenciál, psychologové se podívají na naše vztahy a pedagogové představí nejnovější trendy vzdělávání pro děti i dospělé.

O vztahu zdraví a duše budou mluvit Tomáš Rychnovský s Milanem Studničkou, Phillip Lymbery z Velké Británie prozradí alarmující informace o živočišné výrobě a týrání zvířat. Barbara Miller z Berlína zase poradí, jak číst výsledky krevních rozborů.

Na festival s sebou vezměte i děti. V dětském koutku se rádi postarají o vaše ratolesti, zatímco vy můžete v klidu nakoupit či navštívit vybrané programy, nebo si společně s dětmi můžete odpočinout v relaxační zóně.

Více informací o festivalu najdete na webu www.evolution.cz nebo sledujte facebook www.facebook.com/eso.bio.eco/





