

# ÉLETMÓDVÁLTÓ KLUB

2022.

**JANUÁR 20.**  
**csütörtök 18.00**

## Fermentált zöldségek hatásai

immunerősítő házi savanyúságok

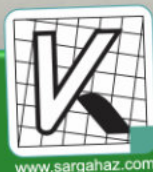
Néhány éve kezdjük újra felfedezni, hogy a „jölétünk” nagyban függ a mikroflóránk „jól lététől”, akikkel egész életünk során össze vagyunk kötve. A laktofermentált, azaz hagyományosan erjesztett vagy savanyított ételek rendszeres lehetőleg mindennapos fogyasztásával támogatjuk a humánbarát bélflóra egyensúlyát, ami az emésztőrendszerünk és ezáltal egész testünk helyes működésének alapvető feltétele.

ELŐADÓ:

### Müller Ildikó

funkcionális élelmiszerek, funkcionális táplálkozás,  
GAPS segítő terapeuta, táplálkozás-beállítás

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



www.sargahaz.com

jegy.hu

Jegyár: 900 Ft/felnőtt; 600 Ft/nyugdíjas, diák

## VÁROSI KÖNYVTÁR ÉS KÖZÖSSÉGI HÁZ

2310 Szigetszentmiklós, Tököli út 19. © Tel: 24/530-980; 20/5520-401 © www.sargahaz.com

