

Navštivte kavárnu Secret of raw

a ochutnejte fantastické zákusky a slané speciality, které vás nabijí zdravou energií.

Základem úspěchu jsou čerstvé ingredience zpracované co nejšetrnějším způsobem tak, aby v nich zůstalo maximum chuti, vitamínů a výživných látek. Raw dobroty si mohou dopřát i lidé, kteří mají alergii na lepek nebo mléko. Těšit se můžete na slané raw variace, luxusní dezerty, dorty z nepraženého kakaa nebo třeba roztomilé ovocné košíčky.



Zdraví na Vysočině

Sedm pravd o potravinách

Sója

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, bílkoviny, lecitin, vitaminy, minerální látky, vlákninu. Ale má i zápory: látky potlačující funkci štítné žlázy, využití živin ze stravy či trávení bílkovin. Průmyslově upravovanou sóju každopádně nelze doporučit.

Palmový olej

Obsahuje vyšší podíl nasycených mastných kyselin, jejichž konzumací bychom měli omezovat, ale má i přednosti, třeba výbornou tepelnou stabilitu hodící se na pečení nebo smažení.

Kokosový tuk

Obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny, takže i vepřové sádlo je příznivější. A na smažení jsou stejně vhodné o mnoho levnější speciální fritovací rafinované slunečnicové oleje.

Mléko

Nesmějí ho alergici na laktózu. A živiny v něm obsažené lze získat z jiných potravin. K využití vápníku je navíc nutno dodat vitamín D, K2 a hořčík.

Maso

Kvalitní není nezdravé, rizikový je ale způsob přípravy, třeba smažení. Ani vegetariáni nejsou v ohrožení, když patřičné látky nahradí z jiných zdrojů.

Mladý ječmen

Nemá žádné klinicky ověřené výsledky na lidech, prokázáný je pouze prospěšný vliv vlákniny.

Takzvané superpotraviny

Mají komplexní obsah živin a navíc schopnost, aby je tělo co neúčinněji vstřebalo. Jsou to třeba konopná semínka, ořechy, hořká čokoláda, avokádo, mořské ryby, brokolice a borůvky.



Krizové centrum nabízí krizovou pomoc všem, kteří se ocitli v nepříznivé životní situaci a nedokáží tuto situaci řešit vlastními silami. Cílem je poskytnout klientovi bezpečí, podporu, naději a vedení, aby klient pocítil úlevu a zvýšila se jeho schopnost situaci zvládat.

Poskytujeme krizovou intervenci (forma odborné pomoci lidem v krizi), psychologické poradenství, terapii, psychologickou diagnostiku, nácviky sociálních dovedností, sociální poradenství.

Služba je určena lidem všech věkových kategorií, kteří se ocitli v nelehké životní situaci, kterou neumí sami řešit. Od dětí, po seniory. Služby jsou zdarma a lze je využít anonymně.

Nemáte kontrolu nad situací? Je toho na vás tolik, že to neunesete? Máte ve všem chaos, nevyznáte se v problému? Cítíte se v ohrožení, máte strach? Cítíte zvýšenou úzkost? Máte pocit zranitelnosti? Nevíte, co si v životě počít (kudy, kam)? Děje se vám něco zlého a nevíte co s tím? Máte problémy v rodině? Máte problémy se vztahy? Řešíte výchovné problémy? Prožil(a) jste něco, s čím se nemůžete vyrovnat?

Obraťte se na Krizové centrum, pomůžeme Vám!

Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.
Krizové centrum Jihlava, Štefánikovo náměstí 1972/2, 586 01 Jihlava
e-mail: kcji@pestalozzi.cz, tel. č. 567 155 028,
více na www.pestalozzi.cz

Jsmo i na facebooku!
<https://www.facebook.com/krizovecentrum>

Po 7.30 - 17.00 hod.
Út 7.30 - 15.30 hod.
St 7.30 - 17.00 hod.
Čt 7.30 - 16.00 hod.
Pá 7.30 - 14.30 hod.

