



Akce se koná v sobotu **16.9.2023 od 11:00 hodin**  
v sauně v suterénu Základní školy v Šumicích.

**Přijďte se v rámci benefiční akce Šumická bota zdarma  
změřit bioimpedanční metodou na váze Tanita.**

Co se z výsledků měření dozvíte?

- » Index tělesné hmotnosti (BMI)
- » Celkovou hmotnost
- » % tělesného tuku
- » % svalové hmoty v těle
- » % celkové tělesné vody
- » Hodnotu viscerálního tuku
- » Kostní hmotu
- » Metabolický věk
- » Určení somatotypu



**Pro koho není měření vhodné:**

osoby mladší 18ti let, těhotné ženy, osoby s kardiostimulátory a nemoci srdce

## *Celostní výživové poradenství*

- » Zajímate se o zdravý životní styl?
- » Trápí vás vleklé zdravotní problémy, které vás omezují v kvalitním životě?
- » Trápí vás některá z civilizačních chorob? (obezita, diabetes II. typu, hypertenze, kardiovaskulární onemocnění, alergie, atopické ekzémy, autoimunitní onemocnění...)
- » Chcete již delší dobu zhubnout a nedaří se vám?
- » Chcete zhubnout zdravě bez suplementů a jiných podpůrných prostředků?
- » Chcete naopak přibrat na váze?
- » Máte zkušenosti s jojo-efektem?
- » Cítíte se unavení, vyčerpaní, věčně ve špatné náladě?
- » Trápí vás zažívací potíže?
- » Trápí vás některá z poruch příjmu potravy?
- » Jste těhotná nebo kojíte a potřebujete poradit?
- » Chcete budovat svalovou hmotu?
- » Chcete se dozvědět více o složení vašeho těla?
- » Rádi byste se stravovali zdravě, ale nevíte si rady?

***Chcete se dozvědět více? Chcete na sobě pracovat?***

*Objednejte si nezávaznou schůzku a přijďte mě navštívit do mé kanceláře v Uherském Brodě.*

*Schůzky možno provádět po předchozí domluvě i online.*

*Spolupracuji také s psychoterapeuty, psychology a osobními trenéry.*

***Společně to můžeme změnit!***

*Těším se na vás*

*Ludmila Žampachová*

Celostní výživové poradenství  
Ing. Ludmila Žampachová  
ludmila.zampachova@seznam.cz  
731 461 160

Office:  
ul. Přemysla Otakara II. 2476  
2. patro, kancelář č. 202  
nad KD, budova bývalé OSSZ  
Uherský Brod

