



X
**MOJE CESTA
OD ZÁVISLOSTI
KE ZDRAVÍ**

Jak změnit svůj život k lepšímu


**POMALU
POSTUPNĚ
TRVALE**

- Reálný příběh někoho, kdo byl závislý na počítači a internetových hrách, nezdravě žil a změnil svůj život o 360°, stal se koučem zdravých návyků
- Zmapování svého chování
- Revize jídelníčku
- Nové zvyky
- Fitness informace
- Volná diskuze nad tématem

Lektor: DiS. Martin Šturc, Bbus.

Určeno pro studenty ČVUT.
Zdarma.

kontakty

Registrace nutná : www.cips.cvut.cz/akce
Více informací : seminare@cips.cvut.cz
CIPS — Studentský dům,
Bechyňova 3, Praha 6, Dejvice
www.cips.cvut.cz
 CIPS ČVUT

středa

18.00—20.00 h

24/10

