

Akcija: 10% cenejši MAP za udeležence seminarjev dr. Ostana:

CIKLUS SEMINARJEV V KOPRU

1. SEMINAR: Prehiteti apetit za sebični gen

- v petek, 16. marca 2012, od 17.30 do 20.30

- 1. del: Moja pot,

- 2. del: Milijoni let teženj k hitri hrani

Vstopnina: 5 EUR

2. SEMINAR: Zdrave bližnjice

- v torek, 3. aprila 2012 od 17.30 do 20.30

- 1. del: Razbremenitev telesa po metodi 2+5,

- 2. del: Prehranska prva pomoč za starejše in ošibe

Vstopnina: 5 EUR

3. SEMINAR: Beljakovine za življenje in smrt

- v petek, 11. maja 2012 od 17.30 do 20.30

- 1. del: Živalske beljakovine skrajšujejo življenje

- 2. del: Optimizacija beljakovinske prehrane

Vstopnine ni (teden vseživljenjskega učenja).

Vsi seminarji potekajo v prostorih **Ljudske univerze Koper (Cankarjeva 33)**. Na vsakem seminarju boste prejeli gradivo (članke) in z vstopnico lahko uveljavili do 10 % popust za izbrane izdelke pri nakupu v trgovini **Biodar** (Kidričeva 47, Koper).

Informacije: LU Koper : 05 61 28 003

Biodar: 031 788 004

SEMINAR V LJUBLJANI

Bio fast food: Milijoni let teženj k hitri hrani

Čas: **četrtek, 29.3.2012** od 17.30 do 20.30 ure

Kraj : Zadobrovška 88, Ljubljana-Polje

Vstopnina: 10 EUR

Prijava na: 041 677 089 (ARA založba)

SEMINARJA V KOČEVJU

Kraj: Trg zbora odposlancev 22. Vstopnine ni

Zdrave bližnjice

- v torek, 13. marca, 2012 od 17.00 do 20.00 ure

Beljakovine za življenje in smrt

- v četrtek, 5. aprila, 2012 od 17.00 do 20.00 ure

Informacije: 031 299 555 (Društvo sladkornih bolnikov)

Nova knjiga:

dr. Iztok Ostan

Beljakovine za življenje in smrt

O knjigi so zapisali

“Knjigo sem prebral na dušek, pa ne le zaradi avtorjevega sloga pisanja, ki je razumljiv tudi nespecializiranemu bralcu. (...) Bralec se v njej seznanja s temeljnimi vprašanji prehranjevanja z beljakovinami, kot so: Koliko beljakovin v prehrani je optimalno? Ali je bolje uživati beljakovine živalskega ali rastlinskega izvora? Kako naj kombiniramo posamezna beljakovinska živila z drugimi živila? Ali je dobro uživati beljakovinske prehranske dodatke?”

Doc. Dr. Borut Poljšak

»Znanstvena vsebina in znanstveno sporočilo knjige sta izjemna in nimata predhodnikov.»

Prof. Dr. Maurizio Lucà-Moretti

Cena knjige je **14,90 EUR + poština**.

Naročila : Institut.O d.o.o.:

- po e-pošti info@institut-o.com.

- po telefonu : 040 277 857 (ob delavnikih od 8 do 12 ure).

Založba ARA (www.misteriji.si)