

Vabimo vas na predavanja in seminarje dr. I. Ostana v februarju 2014

Mesto: **Krško**

Naslov predavanja: **Razbremenilni ritem dneva**

Prvi del: **Razbremenitev po metodi 2+5**

Drugi del: **Prehranska prva pomoč za starejše in ošibe**

Čas: sreda, 05. 02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prostor: Mladinski center Krško, Cesta Krških žrtev 105

Prijave na tel. št.: 07 492 06 94 – Hiša narave

Vstopnina: 5 €

Mesto: **Koper**

Naslov seminarja: **Beljakovine za življenje in smrt**

Prvi del: **Živalske beljakovine skrajšujejo življenje**

Drugi del: **Optimizacija beljakovinske prehrane**

Čas: torek, 11. 02. 2014 od 17:00 do 19:30

Prostor: Osnovna šola Antona Ukmarja, Pot v gaj 2

Vstopnine ni.

Mesto: **Celje**

Naslov seminarja: **Blagor iz črevesja**

Prvi del: **Nevarnosti neuravnotežene črevesne flore**

Drugi del: **Izbira učinkovitih probiotikov**

Čas: sreda, 12. 02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prostor: Hotel Evropa, Krekov trg 4.

Vstopnina: 5 €

Mesto: **Ljubljana**

Naslov seminarja: **Rudninsko-vitaminski sistemi**

Dr. Borut Poljšak: Rudnine in vitamini v uravnoteženi prehrani

Dr. Iztok Ostan: **Hladno dehidrirani bio sokovi in NTC napitki**

Čas: četrtek, 13. 02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prostor: Maximarket, Klub MAXI, Trg republike 1

Vstop prost.

Mesto: **Radovljica**

Naslov seminarja: **Blagor iz črevesja**

Prvi del: **Nevarnosti neuravnotežene črevesne flore**

Drugi del: **Izbira učinkovitih probiotikov**

Čas: ponedeljek, 17. 02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prijave na tel: 040 585 788 – trgovina Meta

Prostor: Ljudska Univerza Radovljica, Kranjska cesta 4

Vstopnina: 5 €.

Mesto: **Kamnik**

Naslov seminarja: **Beljakovine za življenje in smrt**

Prvi del: **Živalske beljakovine skrajšujejo življenje**

Drugi del: **Optimizacija beljakovinske prehrane**

Čas: ponedeljek, 18. 02. 2014 od 17:00 do 19:30

Prostor: Dom kulture Kamnik, Fužine 10

Prijave na tel. št.: 01 831 16 11 – trgovina Mama Terra

Vstopnina: 5 €.

Mesto: **Trbovlje**

Naslov seminarja: **Blagor iz črevesja**

Prvi del: **Nevarnosti neuravnotežene črevesne flore**

Drugi del: **Izbira učinkovitih probiotikov**

Čas: sreda 19. 02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prijave na tel: Sašo Šribar – 041 505 582 – trgovina Gajbica

Prostor: Društvo Upokojenecv Trbovlje, Ulica 1. junija 16

Vstopnina: 5 €.

Mesto: **Novo Mesto**

Naslov seminarja: **Blagor iz črevesja**

Prvi del: **Nevarnosti neuravnotežene črevesne flore**

Drugi del: **Izbira učinkovitih probiotikov**

Čas: četrtek, 20. 02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prostor: Osnovna šola Grm, Trdinova 7, Novo Mesto

Vstopnina: 5 €.

Mesto: **Sežana**

Naslov seminarja: **Prehiteti apetit za sebični gen**

Prvi del: **Moja pot**

Drugi del: **Milijoni let teženj k hitri hrani**

Čas: ponedeljek, 24. 02. 2014 od 18:00 do 20:30 ure.

Prostor: Gasilski zavod Sežana, Bazoviška 13.

Vstop prost

Mesto: **Ljubljana**

Naslov predavanja: **Žive vode**

Čas: torek, 25. 02. 2014 ob 19:30 uri.

Prostor: Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8

Vstop prost

Mesto: **Ljubljana**

Naslov predavanja: **Beljakovine za življenje in smrt**

Čas: sreda, 26. 02. 2014 ob 17:30 uri.

Prostor: Trgovina Kalček, Celovška cesta 228

Vstop prost.



Vegova 29 c, 6000 Koper
www. institut-o.com

Informacije od dogodkih: Matjaž Vidrih
Gsm.: 040 199 076
e-mail: matjaz.vidrih@gmail.com