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 ošibele***
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: **Blagor iz črevesja**
Prvi del: ***Nevarnosti neuravnotežene črevesne flore***
Drugi del: ***Izbira učinkovitih probiotikov***
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 Upokojencev 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 17:00 do 19:30 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.

INSTITUT.O

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

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