

Životní styl a strava proti stresu a úzkostem.

Špatné myšlení, nevyvážená strava a nedostatek pohybu mohou mít negativní dopad na naši duševní pohodu, způsobují úzkost a deprese. Proč se tak děje? Protože mozek je fyzický orgán s vlastními specifickými požadavky. Nevhodná strava a nedostatek pohybu mohou narušit energetický metabolismus mozku a způsobit zánětlivé procesy. Když je náš mozek nedostatečně živěn a postižen zánětem, může to vést k nepříjemným myšlenkám, útlumu nebo k mentální mlze.

Na tomto unikátním workshopu vám představíme způsoby, jak se starat o svůj mozek a dosáhnout co nejlepšího duševního stavu.