

## Přednáška – Systém pro zdraví

Ve dnech 30.3.2017 a 18.4.2017 se v naší škole MOUSŠ Praha konala přednáška na téma Zdravý životní styl. Zúčastnily se jí třídy II.AK, III.A, VK,UP II. a VK I., II .KS, IV.KS, II. BK. Přednášejícím byl odborný poradce Williem Best z Institutu preventivní medicíny MUDr. Otto Horáka.

Cílem přednášky bylo seznámit žáky s tématy týkajícími se upevňování zdraví. Hovořilo se o správném stravování, vnitřním prostředí organismu, „revoluční“ kuchaře se 140 recepty, detoxikaci organismu, energii, správném cvičení a smyslu života.

Velkým přínosem byla konkrétní specifikace témat pro obory kadeřnické a kosmetické, která přiblížila asistentka pí Besta. Nemálo zajímavé bylo také přiblížení nových metod Revolučního hubnutí a přístup k ošetřování vlasů a kůže, o kterých jsme zatím neslyšeli.

Přínosem byla obrazová projekce následně doplněná instruktáží (měřením tuku) a diskusí s následnými doporučeními a odkazy.

Vyučující hodnotili přednášku velmi pozitivně.

