

# Életmód Klub

(2016. március 06.)

Németh Rita és Miklósi-Sikes Kinga klubvezetők, a mai napon megnyitottuk az Életmód Klubot, melynek tagjait külön névre szóló meghívókkal invitáltuk meg az első foglalkozásra. Terveink szerint havonta egy-két alkalommal találkozunk majd tagjainkkal, újabb és újabb témákat boncolgatva.

Tagok: Bakos Béla, Balogh Annamária, Bisi Zsuzsanna, Dávid Katalin, Farkas Dóra, Farkas Éva, Farkas József II., Földházi Beatrix, Hegedűs Zsuzsanna, Horváth Lajos, Horváth Tímea, Németh Gyula, Simon Erzsébet, Sinkovits Tímea, Sváb Róbert, Szócs Szilvia, Trencsányi Zoltán, Varga Ágnes Veronika, Virág Csilla.

Célunk: megismertetni a lakóinkkal a testi és lelki épségünk-szépségünk javítására, „karbantartására” szolgáló alternatív lehetőségeket, melyekkel a hétköznapi életben úton-útfélen találkozunk, de elsiklunk felettük

Az első foglalkozásunk témája a **tavaszi megújulás** volt. Szó esett a vitaminokról-, azok fontosságáról; a mézről és a gyógynövényekről.



Készítettünk saját magunk szedte szárított gyógynövényekből teát,...



...melyet mézzel és citrommal ízesítve kóstoltunk meg;



egy éjszakán át áztattunk csipkebogyót, melyet megkóstoltunk mézzel ízesítve, és anélkül; illetve házi szeder-, és málnaszörpöt.

Ezeket megízelve azonnal érezhettük (és láthattuk) a különbséget a házi- és a bolti (mesterséges adalékanyagokkal dúsított) termékek között.



Megbeszéltük, hogy kevés energia ráfordításával is milyen hatékonyan lehet befolyásolni azt, hogy mit adunk meg a testünknek és a lelkünknek.



Tagjaink nagy érdeklődéssel hallgatták beszámolóinkat, lelkesen kóstolták az általunk kínált ízeket. Sok dologra rácsodálkoztak, sokat kérdeztek, új ismeretekkel gazdagodtak.