

JakJíst.cz: nový projekt nabízí cestu k udržitelnému hubnutí i zlepšení zdraví

3.6.2025 - | PROTEXT

Na webu <http://www.jakjist.cz> a sociálních sítích projektu najdou zájemci praktické informace, tipy a inspiraci pro dlouhodobě udržitelné zlepšení zdraví a vitality.

K dispozici jsou ukázky z videokurzu, chutné a snadné recepty, doporučení ke změně jídelníčku i jednoduché kroky, jak začít hubnout a zlepšovat své zdraví bez stresu i hladovění. Smyslem je získat energii, kondici a zdravé návyky do každodenního života.

Více informací na www.jakjist.cz

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/jakjistcz-novy-projekt-nabizi-cestu-k-udrzitelnemu-hubnuti-i-zlepseni-zdravi/2681653>