



STŘEDNÍ ZAHRADNICKÁ ŠKOLA A STŘEDNÍ ODBORNÉ UČILIŠTĚ S.R.O.

Hloubětínská 78/26, Praha 9 - Hloubětín
tel: 267 910 144, mobil: 602 402 707

www.zahradnickaskola.cz

VZDĚLÁVACÍ NABÍDKA

✿ DENNÍ ČTYŘLETÉ STUDIUM S MATURITOU

ZAHRADNICTVÍ - PROJEKTOVÁNÍ ZAHRAD
- FLORISTIKA
- PRODUKČNÍ ZAHRADNICTVÍ

✿ DENNÍ TŘÍLETÉ STUDIUM S VÝUČNÍM LISTEM

ZAHRADNÍK — **Neplatí se školné!**
PRODAVAČ - SE ZAMĚŘENÍM
NA PRODEJ KVĚTIN!

CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ:

- kurz Zahradník, Greenkeeper, floristické kurzy

Přihlašte se a staňte se odborníkem!



Obchodní akademie, Střední odborná škola a Střední odborné učiliště

Třebon', Vrchlického 567, 379 01

Školu můžete navštívit v kterýkoli pracovní den od 8 do 14 hod.

3leté (studium zakončené výučním listem)

23-68-H/01 Mechanik opravář motorových vozidel (Automechanik)
41-55-H/01 Opravář zemědělských strojů
53-41-H/01 Ošetřovatel - Táboritká
28-58-H/01 Sklář – výrobce a zušlechťovatel skla (Brusič/ka skla. Malíř/ka skla)
28-63-H/01 Výrobce bižuterie a dekorativních předmětů (skleněná bižuterie)

4leté (studium zakončené maturitní zkouškou)

65-42-M/02 Cestovní ruch (Služby cestovního ruchu) - Táboritká
63-41-M/02 Obchodní akademie
82-41-M/07 Modelářství a návrhářství oděvů - Táboritká
82-41-M/13 Výtvarné zpracování skla a světelných objektů – broušení, malba skla

2leté denní nástavbové studium (studium ukončené maturitní zkouškou)

64-41-L/51 Podnikání

3leté dálkové nástavbové studium (studium ukončené maturitní zkouškou)

64-41-L/51 Podnikání

Kontaktní údaje:

Ředitelství školy a pracoviště Vrchlického ul.:

Tel: 389 822 150

E-mail: pkaninsky@sostrebon.cz

Pracoviště Táboritká ul.:

Tel: 389 822 170

f [sostrebon](https://www.facebook.com/sostrebon)

E-mail: peliasova@sostrebon.cz



www.sostrebon.cz

Bezhladoveni.cz

zapisujte si pár dní, co jste snědli a nechte seznam posoudit zkušeného výživového poradce nebo svého praktického lékaře.

Autor: Šárka Jirchářová



Smoothie a hubnutí: Kdy a jak funguje, tipy na přípravu a dobré složení

Lehké smoothie připravené z čerstvého ovoce a zeleniny představuje výživnou a zdravou svačinku. Jestli ale hledáte ideální smoothie na hubnutí, mějte se na pozor. Nápoje většinou nefungují tak dobře, jak jste možná mysleli.

Vědci varují: Při hubnutí hlídejte kalorie v tekuté formě

Kromě řady výhod, mají smoothies jeden zásadní problém – jde o tekutiny. I když smícháte ty nejlepší ingredience, jakmile zapnete mixér, vzniká z nich nápoj. Vědci v některých studiích naznačují, že kalorie přijaté v tekuté podobě mají menší sytící schopnost než energie přijaté z běžného jídla. Navíc pocit plnosti mizí rychleji než po celých kusech ovoce, zeleniny nebo oříšků. Při hubnutí přitom chceme dosáhnout opaku – využít co nejlépe přijaté kalorie a vyhnout se co nejdéle pocitu hladu. To pomáhá zhubnout a váhu si udržet.

Co s tím? Musím se smoothie zcela vyhnout?

Určitě ne. Pokud vám čerstvé nápoje chutnají a vyhovují trávení, určitě si je čas od času dopřejte. Jen na ně nespolehejte jako na zaručeného pomocníka, který vás dovede ke štíhlé postavě. Na druhou stranu tekutou stravu tělo rychleji a snáze zpracuje. Zeleninové nápoje ochucené bylinkami

www.bezhladoveni.cz