**Zdravý životní styl – přednášející:**

**Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.** je absolventkou Fakulty potravinářské a biochemické technologie VŠCHT, oboru technologie mléka a tuků. Řadu let pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském, pak v Ústavu vědecko-technických informací pro zemědělství, kde se začala věnovat lidské výživě a dosud přednáší na VŠCHT Praha a na 1 LF UK Potravinářské zbožíznalství. Publikovala několik set vědeckých a odborných prací, je autorkou a spoluautorkou řady monografií, především, z oblasti tuků, luštěnin, náhradních sladidel, mléka a potravinářského zbožíznalství. Nyní se věnuje především práci v různých odborných společnostech a osvětě v oblasti potravin a výživy, a to formou přednášek a vystupováním v mediích, kde se snaží šířit informace na úrovni současných znalostí vědy o potravinách a výživě. Těší ji, když lidé tyto informace lidé akceptují.

**Ing. Adéla Grégrová Ph.D.**, odborný vědecký pracovník na VŠCHT Praha - Ústav konzervace potravin.

Oblast výzkumu, ve kterém pracuje: posuzování autenticity a falšování potravin, hodnocení senzoricky a nutričně významných látek během výroby a skladování potravinářských produktů, posuzování kvality a defektů potravin.

**Bc. Štěpánka Růžičková**, jako akreditovaný výživový poradce se věnuje individuálnímu poradenství v oblasti výživy, zdravého životního stylu a hubnutí „s rozumem“. Věnuje se i osvětě této problematiky v rámci zážitkových přednáškových cyklů pro gymnázia a střední školy pod názvem „Jíme hlavou“. Je lektorkou STOBu a mimo jiné dlouhodobě spolupracuje s volnočasovým Centrem Na Fialce. [www.stepankaruzickova.cz](http://www.stepankaruzickova.cz)

**Marko Janicki** - učitel Alexandrovy techniky

V letech 2011-2013 jsem absolvoval tříleté studium Alexandrovy techniky na akreditované škole Alexander Technique Studio v Londýně, pod vedením Karen Wentworth, která je se svou téměř 40-letou zkušeností v technice jednou z jejích nejvýznamnějších současných představitelek. Studiu techniky jsem se věnoval mnohem více než povinných 1600 hodin. Technika mne uchvátila jak svou teorií – převratnou nejen pro konec 19. století, ale svým způsobem i dodnes – tak praktickým průběhem lekcí, možností se na chvíli zastavit a zaměřit vědomější pozornost na své tělo a mysl. V průběhu studia jsem se nestal úplně jiným člověkem; naučil jsem se však přijmout sebe sama s větší pokorou a shovívavostí, a také tomu, jak svou pozorností můžu ovlivnit stav své mysli a těla tady a teď. Doufám, že se mi tato vášeň a porozumění, jehož se mi během tří let studia dostalo, podaří teď předat svým žákům a klientům v Praze.

### **Ing. Marcela Roflíková, MBA**

**Zakladatelka Českého Mindfulness Institutu**  
Po téměř 20 letech manažerské práce v mezinárodním businessu  a vytrvalého hledání cesty k vyšší efektivitě a především spokojeného a rovnovážného života při současném uplatnění potenciálu jsem objevila svoje poslání. Založením Institutu jsem  propojila svoje zkušenosti a dovednosti s hodnotami, které ctím a žiju.  Je to můj příspěvek k tomu, aby lidé žili šťastně, byli úspěšní a plně uplatnili svůj potenciál.

**Absolventka  výcviků Curriculum Training, Mindful Communication a Difficult Emotions na Mindful Schools v USA**