

Monostori Mária

pedagógus, lelki-gondozó

Húsz éve foglalkozom az egészséges életmóddal. Megjelent egy reform szakácskönyvem és egy ifjúsági regényem. Tíz éve tartok könyvbemutatókat és ismeretterjesztő előadásokat a megye könyvtáraiban. Az életmód előadásokra rendszeresen viszek ételkóstolókat is. Sok településre többször visszahívnak. Az életmód előadások minden korosztály számára érdekesek, legyenek azok gyermekek vagy akár nyugdíjasok.



Életmód előadások

Egészségünk titkai:

1. **Mit tehetek az egészségemért?** Az életmód nyolc alapelve – Nyolc ingyenes lehetőség arra, hogy megőrizzük vagy helyreállítsuk egészségünket
2. **Miért fontos reggelizni?** – A reggelizésnek vannak előnyei? Mit tartalmazzon az egészséges reggeli.
3. **Édesítsünk okosan!** – A cukor és csokoládé ellentmondásai. Hogyan édesíthetjük meg ételünket, hogy az ne ártson?
4. **Kenyérsütés otthon?** – Lehet otthon finom kenyeret készíteni? Miért olcsóbb és egészségesebb, amit mi készítünk?
5. **Egészséges ételtársítások** – Mit mivel fogyasszunk együtt, hogy az emésztésünk könnyebb legyen?
6. **Hogyan erősíthetjük az immunrendszerünket?** – Hogyan működik az immunrendszerünk, mit tehetünk, hogy és mit ne tegyünk, hogy a lehető legjobb egészségünk legyen.

Lelki témák:

1. **Hogyan befolyásolják az érzelmeink a döntéseinket?** – Értelmem vagy érzelem? Hogyan hozhatunk jó döntéseket?
2. **Hogyan bánjunk az öntörvényű gyerekekkel és felnőttekkel?** – Hogyan viselkednek az öntörvényű emberek, és miért? hogyan bánhatunk velük, hogy elkerüljük a konfliktusokat?

Könyvismertető: - Író – olvasó találkozó

Monostori Mária: **Kettévált világ** c. ifjúsági regény (2003.)