



## Červenec *Odpočinek a regenerace #Výzva 115*

**Dopřej si kvalitní spánek**

*58*

**Vyjed' si na kole**

*59*

**Protáhni se po probuzení**

*60*

**Pozoruj mraky**

*61*

**Už jsi zvládl 115 (nejen jarních) kilometrů?**

*62*

**Dej si Caesar salát**

*\* 63*

**Pošli někomu pohlednici**

*64*

**Užij si relaxační koupel**

*65*

*\* Den Caesar salátu připadá na 4. července. Jeho autorství je připisováno italskému restauratérovi Caesaru Cardinimu, který chtěl podávat italské jídlo, jež by chutnalo i Američanům. Salát má řadu variant, ale jeho klasická verze se skládá z čerstvého římského salátu, olivového oleje a parmazánu. Chybět nesmějí ani krutony a charakteristický dresink.*

**Více na webu Vsetínské nemocnice**  
[www.nemocnice-vs.cz](http://www.nemocnice-vs.cz)

**Zavař si džem**

*66*

**Nezapomeň na plavání**

*67*