

Cykl spotkań edukacyjnych  
dla seniorów dotyczących  
zdrowego odżywiania.



# ZDROWA JESIEŃ

**Agnieszka Kucharczyk**

Dietetyk



**28.10., 4.11., 18.11., 25.11.**

**(czwartki)**

**Godz. 16.00**

**Wstęp wolny**



phot. RoobiShot



VI piętro  
Książnica Podlaska im. Łukasza  
Górnickiego w Białymstoku  
ul. M. Skłodowskiej- Curie 14 A

**K**SIĄŻNICA  
**PODLASKA**  
*im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku*

Institucja Kultury Województwa Podlaskiego

**AKADEMIA  
AKTYWNEGO  
ŻYCIA**  
oaktywniewmieście



# ZDROWA JESIEŃ



fot. RoobiShot

## Agnieszka Kucharczyk

Dietetyk, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Specjalizuje się w prowadzeniu dietetycznym osób chorych, jak i pragnących zrzucić zbędne kilogramy. Posiada tytuł dietetyka sportowego, ale pewnie czuje się też we współpracy z pacjentami z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi, chorobami autoimmunologicznymi i tarczycy. Układa również jadłospisy wegetariańskie i wegańskie. Prowadzi warsztaty i szkolenia zarówno dla osób indywidualnych, jak i dla firm.

źródło: <https://aaz.edu.pl/>



## Plan spotkań:

**28.10.2021 r. (czwartek), godz.16.00:**

- Budowa ciała. dlaczego mięśnie pełnią ważną rolę - zwłaszcza wśród seniorów?
- Co jeść aby schudnąć? co jeść aby przytyć?
- Dlaczego otyłość jest CHOROBA i jak z nią walczyć? Konsekwencje otyłości.

**4.11.2021 r. (czwartek), godz.16.00:**

- Podstawowe zasady żywienia seniorów + piramida.
- Jak komponować posiłki aby były odżywcze i zbilansowane - nauka plus quiz.
- Podstawowe składniki odżywcze.

**18.11.2021 r. (czwartek), godz.16.00:**

- Najważniejsze składniki odżywcze w diecie seniora: o działaniu antynowotworowym, wspomagającym układ krążenia, obniżającym ciśnienie.
- Ile wody powinien pić senior i jaką wodę wybrać?
- Jak robić zdrowe zakupy? Na co zwracać uwagę? Nauka czytania etykiet.

**25.11.2021 r. (czwartek), godz.16.00:**

- Słodycze - czy mogą być zdrowe? Czym zastąpić cukier?
- Co jeść aby na długo zachować sprawny umysł.
- Odporność a dieta - jak naturalnie ją wspomóc?
- Jakie suplementy dla seniora? Suplementy czy leki? Co wybierać?

