

Zajęcia ze zdrowego odżywiania w Książnicy Podlaskiej

Co jeść aby schudnąć? Ile wody powinien pić senior i jaką wodę wybrać? Czy słodczyce mogą być zdrowe? Na te pytania pomoże odpowiedzieć Agnieszka Kucharczyk, dietetyk sportowy, w ramach cyklu spotkań edukacyjnych dla seniorów dotyczących zdrowego odżywiania. Pierwsze z nich odbędzie się w czwartek, 28 października, o godz. 16 w Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku.

Spotkania poświęcone prowadzeniu zdrowego trybu życia będą odbywały się w każdy czwartek co tydzień od października do końca listopada (z wyjątkiem 11.11). Wśród szeregu tematów poruszone zostaną następujące kwestie związane z odżywianiem, m.in.: jak walczyć z otyłością, najważniejsze składniki odżywcze w diecie seniora, wpływ diety na zachowanie odporności. Seniorzy dowiedzą się również jak skomponować posiłki, żeby były odżywcze i zbilansowane, jakie należy przyjmować suplementy oraz na co zwracać uwagę przy zakupach produktów.

Udział w wydarzeniu organizowanym przez Książnicę Podlaską oraz Akademię Aktywnego Życia jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona. Szczegóły dotyczące spotkania na plakacie w załączeniu.

źródło: Książnica Podlaska

oprac.: Cezary Rutkowski



 Zdrowa jesień - plakat i ulotka.pdf (6.74 MB)