

O zdrowiu w Książnicy Podlaskiej

Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku zaprasza na cykl spotkań edukacyjnych, dotyczących zdrowego odżywiania, skierowany do seniorów. Zajęcia poprowadzi dietetyk Agnieszka Kucharczyk. Najbliższe spotkanie w czwartek, 25 listopada.

Czy słodyczne mogą być zdrowe? Czym zastąpić cukier? Co jeść, aby na długo zachować sprawny umysł? – To tematy, które zostaną poruszone podczas najbliższego (25.11) spotkania dla seniorów. Oprócz tego uczestnicy dowiedzą się jak naturalnie wspomóc odporność oraz jakie suplementy najlepiej stosować. Początek o godz. 16 w Książnicy Podlaskiej w Białymstoku.

Wstęp jest wolny, ale decyduje kolejność wejść, bo liczba miejsc jest ograniczona.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: (85) 67 67 285.

Agnieszka Kucharczyk

Dietetyk, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Specjalizuje się w prowadzeniu dietetycznym osób chorych oraz pragnących zrzucić zbędne kilogramy. Ma tytuł dietetyka sportowego. Prowadzi warsztaty i szkolenia, zarówno dla osób indywidualnych, jak i dla firm.

źródło i fot.: Książnica Podlaska w Białymstoku

oprac.: Paulina Tołcz

[Powrót na stronę główną](#)

[Powrót do listy aktualności](#)

