

10 kroków, które wykonać może każdy, aby znacząco poprawić swoje zdrowie

Ile wody potrzebuje dorosły człowiek, jakie korzyści daje nam ruch, co wspólnego ma kręgosłup ze zdrowiem? Odpowiedzi na te pytania 7 lutego w Filii nr 1 udzieliła Joanna Smoleńska - coach i promotorka zdrowia. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się jakie znaczenie dla naszego zdrowia ma woda oraz jakie bogactwo niesie spożywanie zielonych roślin. Prelegentka wyjaśniła i pokazała zebranym, na czym polega prawidłowe oddychanie i jak poprawnie to robić. Na zakończenie spotkania, Joanna Smoleńska przekazała wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania oraz udzieliła wskazówek dotyczących sztuki szczęśliwego życia.

Kolejny wykład Joanny Smoleńskiej z cyklu „Od świadomości do sprawczości” odbędzie się 5 marca 2020 r., o godz. 16.30 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32. Serdecznie zapraszamy!



10 kroków, które wykonać może każdy, aby znacząco poprawić swoje zdrowie

