

Dlaczego odchudzanie nie działa ?

Nowy Rok to czas postanowień, wielu z nas przechodzi na dietę by zrzucić poświąteczne kilogramy. W związku z tym w Klubie Aktywnego Seniora gościła dietetyk Katarzyna Buszkiewicz. Spotkanie odbyło się w Filii nr 1 w czwartek 10 stycznia . Prelegentka zaznaczyła, że odchudzanie zaczyna się w głowie, a najważniejsza jest dobra motywacja. Diety nie są skuteczne, kiedy nie jesteśmy konsekwentni w ich stosowaniu oraz oczekujemy szybkich i spektakularnych efektów. Jak podsumował nasz Gość, kluczem do sukcesu jest umiar i wytrwałość w postanowieniu. Na następne spotkanie Klubu Aktywnego Seniora zapraszamy 14 lutego o godz. 15.00 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32.



Dlaczego odchudzanie nie działa ?

