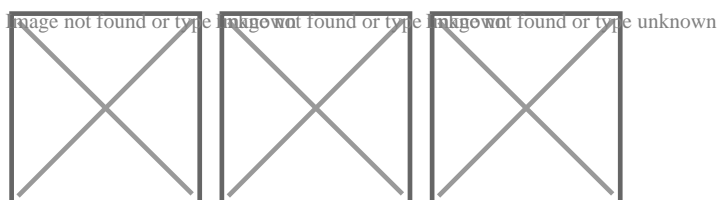




## „Flandria” promuje zdrowe odżywianie

### Opis

Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza oraz Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” zorganizowały spotkanie dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych. Prelegenci Anna Trojanowska i psycholog Natalia Zięba przypomniały zasady zdrowej diety w zależności od wieku czy aktywności fizycznej. Zaproponowały kilka przepisów na posiłki z określeniem wartości kalorycznych oraz możliwością modyfikowania w razie większego zapotrzebowania organizmu. Po prelekcji zainteresowani mieli możliwość zbadania tkanki tłuszczowej oraz dyskusji.



### CATEGORY

1. Inne

### Kategoria

1. Inne

### Data

2025/01/07

### Data utworzenia

2013/08/16

**Autor**  
admin-2