

Biblioteka Miejska im. Jana Kasprówicza 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.

