

„Flandria” promuje zdrowe odżywianie

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza oraz Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” zorganizowały spotkanie dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych. Prelegenci Anna Trojanowska i psycholog Natalia Zięba przypominały 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.

