

Jak skutecznie dbać o zdrowie?

W czwartkowe popołudnie, 6 października br. w Filii nr 1 odbyły się po raz kolejny „zdrowe” warsztaty z Joanną Smoleńską – coachem, nauczycielką jogi, promotorką zdrowego odżywiania i świadomego macierzyństwa w ramach Klubu Aktywnych Rozmaitości. Uczestnicy dowiedzieli się wielu ciekawych informacji i uzyskali garść cennych porad m. in. jak dbać o zdrowie inaczej niż poprzez wizytę w aptece, jak funkcjonować, aby cieszyć się doskonałym zdrowiem i promienną witalnością. Promotorka omówiła zagadnienie stosowania diety roślinnej, nadmieniła o znaczeniu odpowiedniej dawki aktywności ruchowej oraz o roli kontaktu z naturą.



Jak skutecznie dbać o zdrowie?

