

Jak zrzucić wagę dzięki diecie?

Co to jest nadwaga i otyłość ? Czy na diecie powinniśmy unikać tłuszczu? Co jest podstawą zdrowej diety? Na te i inne pytania w czwartek 24 października, w Filii nr 1 odpowiedzi udzieliła dietetyczka, podczas spotkania edukacyjnego w zakresie promocji zdrowia, zorganizowanego wspólnie z Urzędem Miasta Inowrocławia. Prelegentka wyjaśniła zebranych jakie są konsekwencje zdrowotne nadwagi i otyłości. Wymieniła elementy zdrowego odżywiania oraz produkty, które należy jeść, a których unikać będąc na diecie. Specjalistka zaznaczyła, że odchudzanie zaczyna się w głowie, trzeba sprecyzować plan działania i małymi krokami dążyć do celu.



Jak zrzucić wagę dzięki diecie?

