

24 września 2021 r. w Filii nr 1 uczestnicy warsztatów żywieniowych dowiedzieli się wielu cennych informacji dotyczących zdrowego żywienia, m. in. na temat zasad komponowania pełnowartościowych posiłków czy stosowania odpowiednich zamienników oraz wpływu diety na wzmocnienie odporności organizmu. Prelegentka Marzena Żurek specjalistka ds. psychodietetyki, doradca i edukator żywieniowy, autorka książki „Dieta dorosłego człowieka” omówiła dziesięć złotych zasad zdrowego żywienia, a także obaliła kilka stereotypów.

Warsztaty zostały zorganizowane w ramach projektu „Protokół Kulturalny XV” współfinansowanego przez Urząd Miasta Inowrocławia.



Miód, cukier, a może słodzik?

