

Czy możemy jeść masło? Który olej jest najzdrowszy? Ile chrzaniu jest w chrzanie? Na te i inne pytania 25 października w Filii nr 1 udzieliła odpowiedzi pani Urszula Szadowska. Podczas spotkania Klubu Aktywnego Seniora uczestnicy dowiedzieli się jak powinna wyglądać zbilansowana dieta osoby starszej oraz na co zwracać uwagę wybierając produkty spożywcze. Prelegentka zdradziła także kilka trików zdrowego odchudzania i przypomniała złotą zasadę „jedzmy wszystko, ale z umiarem”. Chętnych do udziału w następnym spotkaniu zapraszamy w czwartek 22 listopada o godz. 15.00 do biblioteki przy ul. Wilkońskiego 32.



Mity i fakty o zdrowym żywieniu

