

# O zdrowiu swoim i swojej rodzinie w Filii nr 1

written by Biblioteka SK | 9 maja 2023



W poniedziałkowe popołudnie, 8 maja w Filii nr 1 odbyło się po raz kolejny spotkanie z Joanną Smoleńską, coachem, promotorką zdrowego odżywiania. Temat prelekcji „Zdrowa rodzina pochodzi od Ciebie” wzbudził zainteresowanie wśród uczestników, którzy uzyskali wiele cennych porad, wskazówek i odpowiedzi na pytania: Jak słuchać swojego organizmu? Jak „dobrze” się odżywiać, by mieć energię i moc? Dlaczego tak ważne jest oddychanie, odżywianie i ruch? Słuchacze chętnie dzielili się także swoimi doświadczeniami i uwagami. Spotkanie zorganizowano w ramach Klubu Różnorodnych Aktywności.



