

Poradnik odżywiania

pozytywnego

written by Biblioteka SK | 10 maja 2019



Jak powinna wyglądać dieta? Na czym polega zdrowe odżywianie? Czy dieta może wpłynąć na wystąpienie depresji? Na te i inne pytania w czwartek 10 maja, w Filii nr 1 odpowiedzi zebranych udzieliła pani dietetyk. Podczas spotkania, edukacyjnego w zakresie promocji zdrowia, zorganizowanego wspólnie z Urzędem Miasta Inowrocławia, prelegentka opowiedziała jaki wpływ ma kolor pomieszczeń czy talerzy na nasz apetyt. Wymieniła elementy zdrowego odżywiania oraz zaznaczyła, że należy jeść wszystko, lecz z umiarem.

