



Porozmawiajmy o zdrowym żywieniu!

Opis

Filia nr 1 przy ul. Wilkońskiego 32 zaprasza na warsztaty żywieniowe z Marzeną Żurek, specjalistką ds. psychodietetyki, dyplomowanym coachem zdrowia i żywienia, doradcą i edukatorem żywieniowym, autorką książki „Dieta dorosłego człowieka”. Spotkanie odbędzie się w dniu 24 września 2021 r. (piątek) o godz. 15.00. Prelegentka omówi zasady zdrowego żywienia, opowie o znaczeniu zdrowych zamienników w codziennej diecie oraz o korzystnych połączeniach żywieniowych, a także o zasadach komponowania pełnowartościowych posiłków i wpływie odpowiednio zbilansowanej diety na odporność organizmu. Po prelekcji będzie można zakupić, w promocyjnej cenie, książkę opatrzoną indywidualną dedykacją wraz z zakładką i motywującym magnesem. Spotkanie odbędzie się w ramach „Klubu Aktywnego Seniora”.

Serdecznie zapraszamy!

UWAGA!

Liczba miejsc ograniczona – obowiązują zapisy pod numerem telefonu (52) 35 76 470. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest złożenie oświadczenia o stanie zdrowia, które można wypełnić przed spotkaniem lub pobrać z naszej strony internetowej.

Warsztaty organizowane są w ramach projektu „Protokół Kulturalny XV” współfinansowanego przez Urząd Miasta Inowrocławia.

Biblioteka Miejska im.



MIASTO
INOWROCLAW



WARSZTAT ŻYWIENIOWY Z MARZENĄ ŻU

24 września 2021 r. (piątek)
godz. 15:00

Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zapisy w Filii nr 1

Porozmawiajmy o zdrowym żywieniu!

CATEGORY

1. Archiwum

Kategoria

1. Archiwum

Data

2024/12/22

Data utworzenia

2021/09/20

Autor

admin-2