

Porozmawiajmy o zdrowym żywieniu!

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.

Porozmawiajmy o zdrowym żywieniu!

## Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu



FILIA NR 1  
ZAPRASZA NA

# WARSZTATY ŻYWIENIOWE Z MARZENĄ ŻUREK

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

Liczba miejsc ograniczona.  
Obowiązują zapisy w Filii nr 1  
tel. (52) 35-76-470  
e-mail: filia1@bmino.pl

Spotkanie odbędzie się  
w reżimie sanitarnym



WARSZTATY ZORGANIZOWANE W RAMACH PROJEKTU "PROTOKÓŁ KULTURALNY XV" WSPÓŁFINANSOWANEGO PRZEZ URZĄD MIASTA INOWROCŁAWIA.  
ZDJĘCIA WYKONANE W TRAKCIE WYDARZENIA POSŁUŻĄ DO CELÓW PROMOCYJNYCH BIBLIOTEKI MIEJSKIEJ IM. JANA KASPROWICZA