

W piątkowe popołudnie, 13 maja 2016 r. w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” przyszłe mamy spotkały się na warsztatach poświęconych prawidłowemu odżywianiu się oraz aktywności fizycznej w czasie ciąży. Zajęcia poprowadziły: Katarzyna Buszkiewicz – dyplomowany dietetyk oraz Monika Imańska – instruktor z Klubu SisterFitCity. Po utracie kalorii podczas ćwiczeń panie mogły uzupełnić energię próbując przygotowanych, zdrowych przekąsek, a także zmierzyć sobie ciśnienie i poziom cukru we krwi.

Serdecznie zapraszamy 23 czerwca na kolejne spotkanie dla młodych mam, które tym razem poprowadzi doradca laktacyjny – położna, certyfikowany instruktor starożytnej techniki masażu niemowląt oraz dzieci.

Warsztaty „Przepis na zdrową ciążę” zostały zorganizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprówicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców i opiekunów dzieci w pierwszym roku życia. Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

{webgallery}{/webgallery}