

Rady (nie tylko) dla seniorów

written by Michał Łoniewski | 26 lutego 2018



We współpracy z Urzędem Miasta 22 lutego zorganizowaliśmy spotkanie edukacyjne z Patrycją Kalbarczyk pt. „Dieta dla seniora”. Specjalistka ds. żywienia 22 lutego w Saloniku Literacko-Artystycznym przedstawiła kilka ważnych zasad, o których warto pamiętać, nie tylko – ale szczególnie – w starszym wieku, by jak najdłużej zachować zdrowie i dobrą formę.

Różnorodność, regularność, dostosowywanie składu posiłków do potrzeb i możliwości organizmu to reguły, które pomagają cieszyć się życiem bez względu na wiek.

