

Co ma wpływ na nasze zdrowie? Co wspólnego mają jelita z naszym zdrowiem? Co składa się na styl życia? Na te i wiele innych pytań 17 października w Filii nr 1 odpowiedzi udzieliła Joanna Smoleńska, z wykształcenia farmaceutka, obecnie coach zdrowotny. Uczestnicy spotkania Klubu Aktywnego Seniora dowiedzieli się kilku ważnych ciekawostek związanych z funkcjonowaniem naszego organizmu. Poznali produkty obecne w każdej kuchni, które rujną nam zdrowie.

Kolejne spotkanie Klubu Aktywnego Seniora odbędzie się 14 listopada o godz. 15.00 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32.



Trzy najważniejsze kroki do zdrowia



Trzy najważniejsze kroki do zdrowia

