

Wiadomości

Wtorek, 8 kwietnia 2014

Sięgnij po zdrowie

Zmiany zachodzące we współczesnym świecie, dążącym do szeroko rozumianej konsumpcji, sprawiają, że wartość zdrowia w życiu człowieka zeszła na dalszy plan, a to przecież zdrowie jest dla nas wartością najwyższą. Abyśmy doceniali je zawsze, a nie dopiero po stracie biblioteka zorganizowała cykl spotkań budujących w nas świadome zachowania, mające na celu poprawę, utrzymanie oraz ochronę zdrowia.

Gościem pierwszego spotkania z cyklu „Sięgnij po zdrowie z biblioteką” będzie Gabriela Nowakowska – dietetyk oraz psychodietetyk, która na co dzień pomaga w znalezieniu sposobów na radzenie sobie z trudnościami w efektywnym odchudzaniu i prawidłowym odżywianiu. Czy kiedykolwiek próbowałaś schudnąć, przetestowałaś kilkanaście diet, ale żadna cię nie zadowoliła? A może zadałaś sobie pytanie: Czy powinienem to zjeść? To spotkanie jest właśnie dla Ciebie!

Na spotkaniu będzie można również zapoznać się z literaturą na temat zdrowia, urody i żywienia z księgozbioru wielickiej biblioteki!

Zapraszamy już 25 kwietnia o godz. 17:00, sala na poddaszu wielickiej biblioteki, wstęp wolny!