

Wiadomości

Poniedziałek, 5 września 2016

By zdrowym być - relacja

Dieta zbilansowana to taka, która dostarcza organizmowi odpowiednią liczbę kalorii przy zachowaniu zrównoważonej ilości składników odżywczych. Aby uniknąć nadwagi i cieszyć się dobrym zdrowiem, należy więc zadbać nie tylko o prawidłową ilość, ale również o jakość naszych posiłków - i o tym właśnie, a także o innych zagadnieniach związanych ze zdrowym odżywianiem, rozmawialiśmy podczas pierwszego po wakacyjnej przerwie spotkania z cyklu BY ZDROWYM BYĆ. Na kolejne zapraszamy już 7 października do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce.