

Wiadomości

Poniedziałek, 1 lipca 2013

W MIEŚCIE KOBIET: wszystko o zdrowej diecie

Prelekcję dotyczącą zdrowej diety poprowadziła Marta Gierlach - dietetyczka, specjalista ds. żywienia człowieka. Prowadząca przekazała uczestniczkom informacje dotyczące najczęściej popełnianych błędów żywieniowych, pomogła obliczyć prawidłową wagę ciała oraz doradziła w wyborze najkorzystniejszej diety. Ważnym uzupełnieniem zdrowej diety jest aktywność fizyczna w codziennym życiu, choćby 30 min. w ciągu dnia oraz umiejętne komponowanie posiłków dla całej rodziny.

Fot. Eva Hajduk