

Zdrowie na talerzu - cykl warsztatów dla seniorów



Zdrowie na talerzu - cykl warsztatów dla seniorów

Data publikacji
02.07.2024 13:21

Fundacja Wiatrak z Bydgoszczy zaprasza seniorów na cykl warsztatów pn. „Zdrowie na talerzu” - praktyczne wskazówki żywieniowe dla seniorów,

które odbywać się będą w okresie wakacyjnym.

W każdym z 5 warsztatów o tematyce zdrowego odżywiania, składających się z części teoretycznej i praktycznej, będzie mogło uczestniczyć 20 seniorów.

Harmonogram spotkań:

- 6 lipca 2024 r., godz. 10:30, Temat: Podstawowe zasady zdrowego odżywiania.
- 20 lipca 2024 r., godz. 10:30, Temat: Czytanie etykiet – na co zwracać uwagę podczas robienia zakupów.
- 3 sierpnia 2024 r., godz. 10:30, Temat: Aktywność fizyczna – sprawność na długie lata.
- 24 sierpnia 2024 r., godz. 10:30, Temat: Komponowanie posiłków – kalorie kontra wartości odżywcze.
- 31 sierpnia 2024 r., godz. 10:30, Temat: Metabolizm.

Spotkania odbywać się będą w Centrum Seniorów ul. Dworcowa 3 w Bydgoszczy.

Obowiązują zapisy pod nr tel. 509 600 149.

Zachęcamy do udziału.

Zdrowie na talerzu

praktyczne wskazówki żywieniowe dla seniorów



cykl warsztatów dla grupy wiekowej 60+

miejsce: Centrum Seniorów - ul. Dworcowa 3, Bydgoszcz

zapisy: 509 600 149

termin: 06.07.2024 godz. 10:30

temat: Podstawowe zasady zdrowego odżywiania.
Białko - rola i znaczenie, błonnik - oczyszczanie i trawienie, węglowodany, tłuszcze.

termin: 20.07.2024 godz. 10:30

temat: Czytanie etykiet - na co zwracać uwagę podczas robienia zakupów.

termin: 03.08.2024 godz. 10:30

temat: Aktywność fizyczna - sprawność na długie lata.

termin: 24.08.2024 godz. 10:30

temat: Komponowanie posiłków - kalorie kontra wartości odżywcze.

termin: 31.08.2024 godz. 10:30

temat: Metabolizm.

Prowadzi:
mgr Izabela Pieczek
specjalista żywienia i suplementacji,
instruktor fitness

Źródło i grafika: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122154078152149663&set=a.122099381858149663>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/osoba-trzymajaca-pokrojone-warzywa-2284166/>

- [PDF](#)
 - [Drukuj](#)
 - [Share](#)
-
- [Więcej aktualności](#)
 - [Archiwum aktualności](#)