

## [ABCseior.com](https://www.abcseior.com) z kolejnym cyklem webinarów



## **ABCseior.com z kolejnym cyklem webinarów**

Data publikacji  
02.08.2024 11:02

**Już 5 sierpnia 2024 r. rusza kolejny cykl webinarów organizowanych przez ABCsenior.com pn. „Prawidłowe odżywianie, forma na lata”.**

W trakcie trzech zajęć uczestnicy kursu dowiedzą się, jak powinny odżywiać się osoby dojrzałe. Przekazane zostaną informacje dotyczące profilaktyki i odpowiedniego żywienia w najczęściej występujących jednostkach chorobowych w tej grupie wiekowej.

Pierwsze spotkanie już 5 sierpnia 2024 r., o godz. 10:00.

Temat: Właściwe nawyki żywieniowe, czyli jak powinien wyglądać nasz talerz, żeby zachować zdrowie i zapobiegać najczęściej występującym chorobom w sędziwym wieku.

Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- zasady prawidłowego bilansowania posiłków;
- dobre nawyki żywieniowe, które warto stosować, aby utrzymać prawidłową masę ciała;
- jak należy odżywiać się, aby zapobiegać chorobom metabolicznym.

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod [linkiem](#).

Kurs będzie prowadzony przez doświadczoną dietetyk z firmy Nestlé .

W zajęciach mogą uczestniczyć osoby indywidualne i grupy, kluby seniora, sanatoria i inne placówki, a także gminne świetlice i domy kultury.

ABC SENIOR.COM



Ruszyły zapisy!  
**Zarezerwuj  
bezpłatne  
miejsce**

**KURS ON-LINE**

# **Prawidłowe odżywianie**

**i dobra forma na lata**

poniedziałki od **5.08.2024**



Źródło i grafika: [https://abcsenior.com/webinar/odzywianie?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR2zSz-zlvy3G7H7KVO\\_fRPeGtqB9aqVeyz7wfbf9p9uvHhgSP4jdFZMIA0\\_aem\\_0GoBrCi3zDbesY-VICVh6Q](https://abcsenior.com/webinar/odzywianie?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR2zSz-zlvy3G7H7KVO_fRPeGtqB9aqVeyz7wfbf9p9uvHhgSP4jdFZMIA0_aem_0GoBrCi3zDbesY-VICVh6Q) oraz <https://www.facebook.com/photo/?fbid=873526501463383&set=a.441833677966003>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/jedzenie-zywnosc-osoba-kobieta-6928671/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)