



**Magiczny
Kraków**

„Fakty i mity dietetyczne. Jak rozpoznać rzetelne informacje dietetyczne w środkach masowego przekazu? - bezpłatne webinarium

2025-05-27

Centrum Obywatelskie Centrum C10 zaprasza na cykl szkoleń online poświęconych zdrowemu odżywianiu się - nie tylko jako elementowi profilaktyki zdrowotnej, ale też jako codziennemu wsparciu dla ciała i umysłu osób zaangażowanych społecznie.

- > Termin: 6 czerwca (piątek), w godz. w godzinach 10-13.**
- > Gdzie: online.**

Współczesne wyzwania cywilizacyjne, szybkie tempo życia oraz rosnące obciążenia psychofizyczne sprawiają, że troska o zdrowie i dobre samopoczucie staje się nie tylko indywidualnym wyborem, ale wręcz koniecznością. Szczególnie dotyczy to osób zaangażowanych społecznie - liderów, wolontariuszy, przedstawicieli organizacji pozarządowych - którzy, działając na rzecz dobra wspólnego, często zaniedbują własne potrzeby zdrowotne i energetyczne.

Aby wziąć udział w spotkaniu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny w poniższym linku:
<https://forms.office.com/e/3s2n8PREe6>

Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną informacje niezbędne do wzięcia udziału w szkoleniu.

Na szkoleniu poruszone zostaną następujące zagadnienia:

- Czy głodówki są zdrowe?
- Co to jest dieta detoksykująca i dla kogo jest dozwolona?
- Czy cukier zawsze jest szkodliwy?
- Czy istnieją zdrowe zamienniki cukru?
- Czy pierwsze śniadanie ma znaczenie?
- Czy żywienie w tzw. "oknach żywieniowych" jest zdrowe i czy każdy może przejść na taką dietę?
- Czy śniadania powinny być białkowo-tłuszczowe?
- Czy popularne obecnie diety są bezpieczne do stosowania?
- Czy trening na czczo jest bezpieczny?
- Na czym smażyć? Czy olej kokosowy jest tak zdrowy jak o nim się mówi?

Na życzenie, dla chętnych, przygotowane będą imienne certyfikaty uczestnictwa w szkoleniu i przesłane drogą mailową w formacie pdf.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkanki i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicieli i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych działających lub planujących działania na rzecz krakowian.

Wydarzenie prowadzić będzie dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od wielu



**Magiczny
Kraków**

lat poradnię dietetyczną.

Serdecznie zachęamy do wzięcia udziału w szkoleniu.