



**Magiczny
Kraków**

Układanie planów żywieniowych. Jak samodzielnie przygotować pełnowartościowy plan żywieniowy? - bezpłatne webinarium

2025-05-27

Wszystkie osoby pragnące zadbać o zdrowie: swoje i swoich najbliższych, zapraszamy do udziału w wydarzeniu online pn. "Układanie planów żywieniowych. Jak samodzielnie przygotować pełnowartościowy plan żywieniowy?". Spotkanie poprowadzi dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od wielu lat poradnię dietetyczną, realizujący warsztaty i szkolenia na terenie całej Polski.

- > Termin: 9 czerwca 2025 roku (poniedziałek) w godzinach 16 - 20.**
- > Gdzie: online.**

Aby wziąć udział wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny w linku poniżej:

<https://forms.office.com/e/hY8jvrEvxa>

Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w wydarzeniu.

Działalność społeczna to ogromne zaangażowanie, energia i praca na rzecz innych – ale by móc skutecznie pomagać, trzeba też zadbać o siebie. Społecznicy, liderzy lokalnych inicjatyw i osoby aktywne obywatelsko często stawiają potrzeby innych na pierwszym miejscu, zapominając, że ich własne zdrowie i dobre samopoczucie są równie ważne.

Po szkoleniu uczestnicy i uczestniczki będą posiadać wiedzę z zakresu:

- wyliczania podstawowej przemiany materii i całkowitej przemiany materii - wielkości kalorycznych niezbędnych w diecie,
- wyliczania zapotrzebowania na składniki odżywcze - białka, tłuszcze i węglowodany,
- wyliczania należnej masy ciała,
- wyliczania zapotrzebowania na energię w różnych porach dnia / na różne posiłki,
- określania / prób przygotowania wstępnych planów żywieniowych.

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

Udział w szkoleniu jest nieodpłatny.

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.

Serdecznie zapraszamy.