



**Magiczny
Kraków**

„Fakty i mity dietetyczne. Jak rozpoznać rzetelne informacje dietetyczne w środkach masowego przekazu?" - bezpłatne webinarium organizowane przez Centrum Obywatelskie Centrum C 10

2024-09-13

Serdecznie zachęcamy do wzięcia udziału w bezpłatnym szkoleniu online pn. „Fakty i mity dietetyczne. Jak rozpoznać rzetelne informacje dietetyczne w środkach masowego przekazu?". Wydarzenie prowadzić będzie dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od wielu lat poradnię dietetyczną, w której przyjmuje zarówno pacjentów, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy, pacjentów, którzy ze względu na różne problemy zdrowotne muszą wyeliminować niektóre produkty/potrawy ze swojej diety, jak również osoby, które po prostu chcą zdrowo się odżywiać.

Spotkanie odbędzie się 26 września 2024 r. (czwartek) w godzinach 16-19 za pośrednictwem platformy Zoom.

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?

Aby wziąć udział w spotkaniu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny w poniższym linku:

- <https://forms.office.com/e/h1ZWiyei6Y>

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

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 DO WZIĘCIA UDZIAŁU W SZKOLENIU.



**Magiczny
Kraków**