



Zdrowie w czasie pandemii. Układanie planów żywieniowych - bezpłatne szkolenie online

2021-10-28

Wszystkie osoby pragnące zadbać o zdrowie: swoje i swoich najbliższych, zapraszamy 10 listopada na wydarzenie online pn. "Zdrowie w czasie pandemii. Układanie planów żywieniowych".

Po szkoleniu uczestnicy 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.

Po ukończeniu szkolenia każdy z uczestników otrzyma drogą mailową imienny certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu wraz z pakietem materiałów szkoleniowych.

KIEDY? 10 listopada (środa) w godz.14-18.

GDZIE? online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

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

ZAPISZ SIĘ: <https://tiny.pl/99lbt>

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających w Krakowie.

Spotkanie poprowadzi dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od ponad 6 lat poradnię dietetyczną, realizujący warsztaty i szkolenia na terenie całej Polski.

Chcesz wiedzieć, jak zadbać o swoje zdrowie w każdym wieku? Bądź z nami 10 listopada!
Serdecznie zapraszamy!