



Zdrowie w czasie pandemii. Żywnienie a odżywienie organizmu - bezpłatne szkolenie online

2021-11-09

Zapraszamy wszystkich chcących zadbać o dobrą formę i prawidłowe odżywianie do udziału w szkoleniu online pn. "Zdrowie w czasie pandemii. Żywnienie a odżywienie organizmu".

KIEDY? 17 listopada (środa) w godz. 9 -12.

GDZIE? online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

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

ZAPISZ SIĘ: <https://tiny.pl/994x5>

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

Tematyka poruszana podczas spotkania:

1. Znaczenie witamin i minerałów w codziennej diecie
2. Konsekwencje nadmiaru i niedoboru witamin i minerałów
3. Spożycie a poziom wchłaniałości makro- i mikro- elementów
4. Konsekwencje stosowania „modnych” diet a ryzyko jakie się z tym wiąże
5. Wpływ i znaczenie prawidłowego żywienia u osób zdrowych i chorych na funkcjonowanie organizmu.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

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

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 17 listopada!
Serdecznie zapraszamy!