



Żywnienie a odżywienie organizmu - jak zaplanować dietę dla siebie? - bezpłatne szkolenie online

2023-05-15

Zapraszamy wszystkich chcących zadbać o dobrą formę i prawidłowe odżywianie do udziału w szkoleniu online pn. "Żywnienie a odżywienie organizmu - jak zaplanować dietę dla siebie?".

KIEDY? 24 maja (środa) w godz. 16 -20.

GDZIE? Online.

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

ZAPISZ SIĘ: <https://forms.office.com/e/EBx78sDuUQ>

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 wchłanianości 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.

Spotkanie przeznaczone jest dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na rzecz krakowian.

Spotkanie poprowadzi dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od ponad 8 lat poradnię dietetyczną, realizujący warsztaty i szkolenia na terenie całej Polski.

Chcesz wiedzieć, jak **zadbać o swoje zdrowie** w każdym wieku? Bądź z nami 24 maja!

Serdecznie zapraszamy!