



**Magiczny  
Kraków**

## **"Układanie planów żywieniowych. Jak samodzielnie przygotować pełnowartościowy plan żywieniowy?" - bezpłatne webinarium organizowane przez Centrum Obywatelskie Centrum C 10**

2024-09-13

**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.**

**KIEDY? 27 września br. (piątek) w godzinach 10 - 14.  
GDZIE? online, za pośrednictwem platformy Zoom.**

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

- <https://forms.office.com/e/rmgpT96JQ7>

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

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 mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych działających lub planujących działania na rzecz krakowian.

Serdecznie zapraszamy.