

Tytuł projektu: „Promowanie zdrowego stylu życia”

SIERPIEŃ 2022

1,8,22,29.08 godz. 12.45 – Aqua aerobik

tylko osoby zapisane

**8.08 godz. 10.00 – Spotkanie z dietetyczką
p. Kingą Pysz**

Składniki odżywcze i ich rola w prewencji chorób oraz interakcje leków ze składnikami żywności.

**22.08 godz. 10.00 – Spotkanie z dietetyczką
p. Kingą Pysz**

Czy stosowanie suplementów diety jest niezbędne czyli jak prawidłowo wybierać preparaty witaminowe oraz nauka czytania etykiet wybranych produktów spożywczych.

**31.08 godz. 11.00 – Seminarium z
psychologiem**

Wykład dot. technik budowania nowych nawyków żywieniowych

