

niedziela, 13.11.2022

Warsztaty Zdrowe Odżywianie

Warsztaty ZDROWE ODŻYWIANIE za Nami, których głównym tematem były przekąski. Potrafią one zbalansować poziom glukozy we krwi u diabetyków, nie wymagają wiele czasu i energii, by je dostarczyć na stół, a mogą być jednocześnie pełne wartościowych składników odżywczych. Warto pomyśleć o przekąskach, jeśli w miarę upływu czasu masz coraz mniejszą ochotę na samodzielne przygotowywanie posiłków.

Przekąski to lepsza alternatywa dla przetworzonych „gotowców” ze sklepu. Ekspertem panelu była Alina Szymkowicz.

Przedsięwzięcie realizowane jest na obszarze rewitalizacji śródmieścia w Człuchowie – na bazie Człuchowskiego Centrum Rodzin. Przypominamy, że nabór do projektu jest ogólnodostępny i bezpłatny.

Już 16 listopada zapraszamy na warsztaty, w których pani Monika Gmura-Cukierska opowie jak masować dłonie.