

„Szlachetne zdrowie” - spotkanie dla seniorów

Data dodania: 2016-11-15 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/szlachetne-zdrowie-%e2%80%93-spotkanie-dla-seniorow>

W dniu 14 listopada 2016 r. w Miejsko – Gminnej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta w Łęcznej, odbyło się pierwsze spotkanie z cyklu „Szlachetne zdrowie” dla seniorów z Klubu e-Senior. Gościem była Edyta Szymaniak dietetyk medyczny, która w bardzo interesujący i przystępny sposób zapoznała seniorów z zasadami zdrowego żywienia oraz wpływie racjonalnej diety na zdrowie starszych osób. Pani Edyta podkreśliła jak ważna dla zdrowia jest zmiana nawyków żywienia oraz zwiększony wysiłek fizyczny dostosowany do stanu zdrowia. Uzupełnieniem porad dotyczących zdrowego stylu życia była prezentacja multimedialna. Seniorzy w trakcie spotkania zadawali dużo pytań, dzięki temu mieli okazję dowiedzieć się jak dostosować dietę do indywidualnych potrzeb, na co powinni zwrócić uwagę przygotowując posiłki. Na stronie internetowej poradni dietetycznej www.dietanaplus.pl, którą reprezentuje Edyta Szymaniak, widnieje motto „Niech Twoje pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Motto to, w pełni oddaje sedno poniedziałkowego spotkania.

Edyta Szymaniak na zakończenie spotkania otrzymała upominki ufundowane przez Urząd Miejski w Łęcznej.

Kolejne spotkanie z cyklu „Szlachetne zdrowie” już za tydzień.