

UWAGA - RUSZA REKRUTACJA NA:

**Warsztaty interpersonalne – jak skutecznie dbać o zdrowie
pn. „Wiem co jem, jak jem i po co jem”**

Formularze rekrutacyjne można składać

do 12.01.2021 r.

Formularz rekrutacyjny można złożyć osobiście w Urzędzie Gminy Stolno lub w Szkole Podstawowej w Stolnie poprzez wrzucenie do skrzynki lub przesłać pocztą elektroniczną na adres: lowe@stolno.com.pl lub przesłać pocztą tradycyjną na adres: Urząd Gminy Stolno, Stolno 112, 86-212 Stolno – decyduje data wpływu!!!

Formularze można składać również u animatorów LOWE – harmonogram dyżurów na stronie www.stolno.com.pl

Warsztaty odbędą się w dniu 23.01.2021 r. w godzinach od 9.00 do 13.00

Warsztaty prowadzone w formule on-line

Czas trwania warsztatów: 4 godziny

Liczba miejsc: 10



OPIS WARSZTATÓW:

Do kogo kierowane są warsztaty? Dla każdego kto: Chciałby poprawić jakość swojego życia; Zмага się z problemami zdrowotnymi; Chciałby zrozumieć jak funkcjonuje organizm ludzki; Chciałby zrozumieć czym jest m.in. insulinooporność, Hashimoto, czy „wyczerpanie” nadnerczy; Chciałby poznać zasady zdrowej i nieskomplikowanej diety, uzdrawiającej nasz organizm; Na co zwracać uwagę robiąc codzienne zakupy.

Czego dowiemy się podczas warsztatów? Dowiemy się m.in.: Jak budować dobre i zdrowe nawyki żywieniowe; Dowiemy się jak trzeba jeść, żeby się odżywiać a nie tylko żywić; Czym jest „talerz zdrowia”; Jakie czynniki, zdrowotne, psychofizyczne i społeczne wpływają na zaburzenia metaboliczne w tym powstawanie nadwagi oraz chorób dietozależnych; Co możemy z tym zrobić i na co mamy wpływ, aby ten stan rzeczy zmienić; Porozmawiamy o zmianie i przekonaniach; Poznamy zasady komponowania zbilansowanych posiłków; Obalimy mity żywieniowe, potwierdzimy fakty; Dowiemy się czym jest wegetarianizm a czym weganizm i czy aby na pewno jest dobry dla każdego.

Warsztaty całkowicie bezpłatne dla uczestników

Więcej informacji w regulaminie rekrutacji, który wraz z formularzem rekrutacyjnym można znaleźć na stronie www.stolno.com.pl w zakładce LOWE

Jeśli masz pytania zadzwoń: tel. 601161722

