



## **Kategoria**

- Dla mieszkańca

Mała dawka promieni słonecznych w porze zimowej, słabsze dotlenienie organizmu czy większy apetyt, często powodują, że w okresie tym, czujemy się przemęczeni i spada nam odporność.

Członkowie Polskiego Związku Niewidomych Koła Terenowego w Hajnówce, w dniu 14 lutego 2023 roku, postawili na właściwe odżywienie i regenerację organizmu, by powoli przestrajac się na wiosenny tryb życia. Podczas warsztatów prowadzonych przez specjalistkę z zakresu psychodietetyki, które stały się już coroczną tradycją, tym razem, dyskutowano o tym, jak zadbać o prawidłową dietę i wzmocnić organizm po zimie. Spotkanie rozpoczęło od analizy składu ciała uczestników, w celu określenia między innymi zawartości tkanki tłuszczowej, wody w organizmie oraz czy wiek metaboliczny różni się od rzeczywistego.

Po interpretacji poszczególnych parametrów, przyszedł czas, by zakasać rękawy i zabrać się do przygotowania dwóch koktajli ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw, które zapewniły potężną dawkę witamin i minerałów. Zielony koktajl, o właściwościach głównie oczyszczających przygotowano na bazie jarmużu, jabłka, pomarańczy i wody. W drugim, dominował burak, który ma wiele właściwości leczniczych. Ten wzmacniający koktajl z buraków, w towarzystwie natki pietruszki, cytryny, jabłka i wody będzie nieocenioną pomocą w dbaniu o odporność każdego z nas.

Chyba nikt nie ma wątpliwości, że koktajle to świetny sposób na zdrowie i dobre samopoczucie. Warto je włączyć do naszego jadłospisu. Spotkanie było też okazją by poznać właściwości wilcacory, czyli tzw. „kociego pazura” oraz hibiskusa. Warsztaty zostały zorganizowane przy wsparciu finansowym Starostwa Powiatowego w Hajnówce, za co serdecznie dziękujemy. Kolejne zajęcia już wiosną....

Tekst: **Alicja Plis**

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/3457-takiej-bomby-witaminowej-w-hajnowskim-kole-ni-ewidomych-jeszcze-nie>