



Kategoria

- Dla mieszkańca

Największym bogactwem jest zdrowie i to właśnie ono było głównym tematem spotkania z psychodietetyczką, panią Anną Kuczkin, które odbyło się 25 lipca 2023 roku w Hajnówce. Podczas spotkania zorganizowanego przez grupę nieformalną „Aktywni niewidomi”, w którym wzięli udział zainteresowani mieszkańcy regionu, została wykonana szczegółowa analiza składu ciała każdemu z uczestników. Dowiedzieliśmy się jak zbudowany jest nasz organizm oraz czy nasza dieta i prowadzony tryb życia są korzystne dla zdrowia. Dokonano pomiaru masy ciała, tkanki tłuszczowej i mięśniowej, określono zawartość wody w organizmie, zapotrzebowanie energetyczne czy wiek metaboliczny. Wszyscy otrzymali wydruki przeprowadzonej analizy, a dodatkowo pani Ania zinterpretowała i wyjaśniła otrzymane wyniki.

Podczas prozdrowotnego wykładu omówione były zasady racjonalnego odżywiania się, dbania o

odporność i najczęściej popełniane błędy w żywieniu.

Spotkanie zorganizowano w ramach projektu „Aktywni niewidomi” współfinansowanego ze środków programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodka Działaj Lokalnie w Hajnówce.

Alicja Plis

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/4101-pierwsze-spotkanie-z-psychodietetykiem-zorganizowane-w-ramach>