



**Urząd Miasta Hajnówka**

**Wykład Katarzyny Błażejewskiej Stuhr - dietetyka klinicznego i psychodietetyka na temat jak dbać o zdrowie i samopoczucie odpowiednią dietą - ODWOŁANY**

**Jakie jedzenie wspiera naszą odporność, pozwala utrzymać siły i zdrowie szczególnie o tej porze roku?**

**Jak zadbać o siebie jedzeniem, gdy towarzyszy nam stres?**

DARMOWY WYKŁAD DIETETYK  
KATARZYNY BŁAŻEJEWSKIEJ STUHR

**27 STYCZNIA**

HAJNOWSKI DOM  
KULTURY  
UL. SOŁONIEWICZ 4

**17:00**

**Data wydarzenia**

czw., 27/01/2022 - 17:00 - czw., 27/01/2022 - 19:00

**Kategoria**

Wydarzenia miejskie

## Miejsce wydarzenia

Hajnowski Dom Kultury



Ze względu na sytuację epidemiologiczną wykład zostaje przełożony na inny termin.

### **Hajnowski Dom Kultury 27.01.2022 r. godz. 17.00**

Zapraszam serdecznie na wykład dotyczący tego jak zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie odpowiednią dietą. Każdy może być swoim dietetykiem, przy odrobinie wsparcia ze strony profesjonalisty. Opowiem o tym, jak komponować jadłospis, by dobrze odżywić się na przednówku. Jak wybierając odpowiednie produkty zadbać o układ nerwowy, gdy żyjemy w stresie. Jak nie czując głodu zadbać o odpowiednią masę ciała.

Katarzyna Błażejewska Stuhr - dietetyk kliniczny i psychodietetyk, współzałożycielka fundacji Kobiety bez diety. Autorka kilkunastu książek na temat zdrowego żywienia, felietonistka magazynu "Zwierciadło" oraz "Samo zdrowie" oraz radia 357.

Kasia Błażejewska

Wstęp wolny. Ilość miejsc ograniczona.

Obowiązują zasady reżimu sanitarnego (zakrywanie ust i nosa, utrzymywanie dystansu od siebie oraz dezynfekcja rąk).

---

#### **Source URL:**

<https://hajnowka.pl/wydarzenie/2112-wyklad-katarzyny-blazejewskiej-stuhr-dietetyka-klinicznego-i-psychodietetyka-na>