



**Urząd Miasta Hajnówka**

---

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



**Data wydarzenia**

pt., 18/03/2022 - 17:30 - pt., 18/03/2022 - 19:30

**Kategoria**

Wydarzenia miejskie

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

**Hajnowski Dom Kultury 18.03.2022 r. godz. 17.30**

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.

Pozdrawiam serdecznie

Kasia Błażejewska

Wstęp wolny.

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

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/wydarzenie/2298-wyklad-katarzyny-blazejewskiej-stuhr-dietetyka-klinicznego-i-psychodietetyka-na>