

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

21.03.2023 r. – „Dzień z książką; Książka, którą warto przeczytać”.

Temat spotkania: „Z wiosną w duecie czyli jak jeść by w pełni cieszyć się życiem”.

Moderator spotkania: mgr Sylwia Ladra-Matysik

Na zaproszenie dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Tarnowie Opolskim Moniki Silarskiej bibliotekę odwiedziła mgr Sylwia Ladra-Matysik - znakomita psychodietetyk, która opowiedziała uczestnikom spotkania o zdrowych i dobrych nawykach żywieniowych oraz o zbilansowanej i smacznej diecie, szczególnie w okresie wiosennym.



Pani Sylwia od lat zajmuje się zagadnieniem, jak szeroko pojęta dieta wpływa na zdrowie i samopoczucie człowieka, natomiast stres, pośpiech, praca, samotność, presja otoczenia, presja, którą sami sobie narzucamy, to aspekty codzienności, które nie pomagają w utrzymaniu witalności.



Spożywanie nieodpowiedniego jedzenia, w nieodpowiednich ilościach, o nieodpowiednich porach na dłuższą metę prowadzi nas ku chorobom cywilizacyjnym. Kiepska dieta i złe nawyki odbijają się nie tylko na naszym organizmie, ale na samej jakości życia, ponieważ słaba kondycja i złe samopoczucie będą dawać o sobie znać na każdym kroku.



Podczas spotkania dowiedzieliśmy się m.in.

- znaczenie głodu
- fałszywy głód
- jak jeść, by poczuć się lepiej
- jak oswoić stres i nauczyć się go wykorzystywać
- bezglutenowa moda
- jedzenie na myślenie
- emocjonalny stosunek do jedzenia
- mikrobiom a mózg



Zmiana zawsze jest procesem, ale przede wszystkim każda nawet największa zmiana, zaczyna się od pierwszego, małego kroku.

Polecamy książki, które warto na przeczytać na w/w temat:

„ Emocje na talerzu” Elżbiety Lange

„Podano do stołu” Tim Spector

„Jelita wiedzą lepiej” Michael Mosley



Monika Silarska