

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

filia w Przyworach

28.03.2023r.- Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki

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

Moderator spotkania: mgr Sylwia Ladra-Matysik

Na zaproszenie dyrektorki Gminnej Biblioteki Publicznej w Tarnowie Opolskim Moniki Silarskiej, mieliśmy zaszczyt gościć w naszej bibliotece mgr Sylwię Ladra- Matysik - psychodietetyka, która ceni sobie zdrowie, dobre nawyki żywieniowe, zbilansowaną i smaczną dietę oraz zdrowy wygląd.



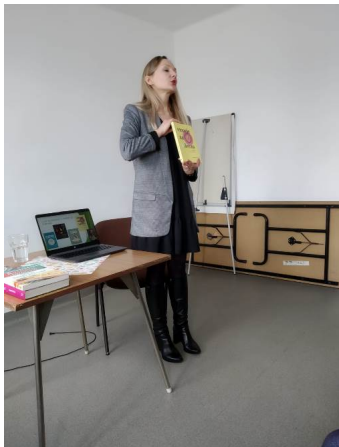
Dzięki wykładowi, który przeprowadziła pani Sylwia uczestnicy spotkania mieli możliwość dowiedzieć się, jak szeroko pojęta dieta wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

Dowiedzieliśmy się również, jak ważna jest celebrowanie posiłków i spożywanie ich o właściwych porach dnia oraz jedzenie zdrowych, świeżych i naturalnych produktów.



Podczas spotkania uświadomiliśmy sobie, że zła dieta i nieodpowiednie nawyki wyniszczają nie tylko nasz organizm, ale również mają negatywny wpływ na jakość naszego życia.

Stres, pośpiech, praca, presja otoczenia, to czynniki przyczyniające się do osłabienia naszej kondycji i braku witalności.



Zainteresowani tematem uczestnicy spotkania zadawali sporo pytań np.

-jak jeść i co jeść, by poczuć się lepiej?

-dlaczego celebrowanie posiłków jest tak ważne dla naszego zdrowia?

-czy dieta bezglutenowa to moda?



Wszystko to dzięki Sylwii za poświęcony nam czas i zapoznanie nas z tematem, tak istotnym dla