

Edukacja w zakresie zdrowej diety

Data publikacji: 16.05.2011 14:29

□

Wszyscy wiemy, że zdrowie to najcenniejsza wartość człowieka i lepiej zapobiegać niż leczyć. Jednak mimo tego, że każdy z nas tą starą prawdę zna i tak żyje po swojemu w ciągłym pośpiechu i stresie, zapominając o ruchu i źle się odżywiając.

Co jeść aby zdrowym być? - na to pytanie znajdziemy odpowiedź uczestnicząc w seminarium pt.: „Jedz zdrowo i nie tyj!”, które odbędzie się 24 maja (wtorek) o godz. 12.00 w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie przy ul. Bobreckiej 29. Celem seminarium jest edukacja w zakresie zdrowej diety i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Zajęcia wykładowe poprowadzi wybitny specjalista - prof. dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, pracownik naukowy Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Wielu z nas marzy się możliwość jedzenia bez ograniczeń, kontroli i bez żadnych konsekwencji, niestety... Wiadomości nie są zadowalające, naukowcy donoszą, że przeciętna długość życia zacznie się wkrótce skracać. Sprawcami takiego stanu rzeczy jesteśmy my sami. Coraz częściej prowadzimy siedzący tryb życia, mało się ruszamy, wszędzie podjeżdżamy samochodem, a jednocześnie narasta niebezpieczna tendencja do coraz bardziej kalorycznych posiłków. Na efekty nie trzeba długo czekać.

Złe odżywianie powoduje, że coraz więcej osób bryka się z otyłością. - *Proszę pani, ja to po powrocie z pracy najchętniej najadłbym się i „legnął odłogiem” przed telewizorem. Na spacer, sport, czy inną formę ruchu zwyczajnie nie mam już siły* - mówi Janusz Świbak z Pogwizdowa - *w pracy ciągle jestem na nogach, to potem chcę mieć po prostu trochę wytchnienia. Nie powiem przydałoby się zrzucić parę kilogramów, ale co ja poradzę, że tak bardzo lubię jeść.*

BsK