

Jedź zdrowo i nie tyj - seminarium w Cieszynie

Data publikacji: 25.05.2011 13:15

„Jedź zdrowo i nie tyj” to temat seminarium, które poprowadziła profesor Małgorzata Kozłowska – Wojciechowska z Uniwersytetu Medycznego w Warszawie. Spotkanie odbyło się 24 maja (wtorek) w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie.

Seminarium rozpoczęły występy uczniów ze szkoły Podstawowej nr 3 w Cieszynie - laureatów konkursu teatralnego „Z uśmiechem i humorem promuj zdrowe i bezpieczne życie”. - ***Cieszę się, że po raz kolejny widzę salę wypełnioną, gratuluję organizatorom i dziękuję państwu, że włączacie się w akacje, które pod patronatem Starostwa się odbywają*** – podkreślił Czesław Gluza Starosta Cieszyński – ***cykl spotkań będzie trwał długo, myślę, że na to zawsze jakieś środki powinny się znaleźć. Dziękuję za przybycie i życzę owocnych obrad, a później wdrażania tego w praktyce...***

W spotkaniu wzięła udział profesor Małgorzata Kozłowska–Wojciechowska z Uniwersytetu Medycznego w Warszawie, która poprowadziła zajęcia wykładowe pt.:” Czy wiesz co jesz?” - ***Nie ma lepszej, skuteczniejszej, tańszej i dla każdego możliwej metody zachowania zdrowia, a tym samym prewencji jak właściwy styl życia. Każdy z nas będąc na tym świecie żyje i każdy z nas ma szansę na korygowanie własnego stylu życia. Żywienie jest nieodłącznie związane z życiem*** – podkreśliła - Małgorzata Kozłowska – Wojciechowska.

Spotkaniu towarzyszyła również degustacja potraw przygotowanych przez Iwonę Deperas – promotora zdrowia. Uczestnicy mieli okazję spróbować wyjątkowych specjałów, między innymi kotlecików z pszenicy i płatków owsianych, pasty z migdałów, pasztetu z pestek dyni...

Nie zabrakło również rozmów z ekspertem, a także losowania niespodzianki.

BsK