Pro Salute o diecie kobiet

Data publikacji: 13.04.2011 15:30

„Dieta kobiety w okresie od przekwitania do starości" to kolejny z cyklu wykładów Pro Salute, które w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno -Zabiegowego Szpitala Śląskiego odbywają się regularnie. Tym razem spotkanie poprowadziła Anna Gałuszka.

W miniony wtorek (12 kwietnia) w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno -Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbyły się kolejne wykłady o zdrowiu z cyklu Pro Salute. Tym razem uczestnicy mieli okazję poznać zasady którymi należy się kierować, aby jak najdłużej cieszyć się dobrym samopoczuciem i zdrowiem. Myślą przewodnią wtorkowego spotkania była dieta kobiety w okresie od przekwitania do starości.

Choć spotkanie nie należało do najliczniejszych to z pewnością odpowiedziało na wiele pytań i „rozwiało" niejedną obawę kobiet, które odważyły się przyjść. - ***To temat, który trzeba poruszać*** - podkreśliła prowadząca – ***spotykam się z reakcją pań, które się wstydzą. Kobiety te czują się niepotrzebne i wyobcowane, całą swoją energię i myślenie o diecie kierują w stronę wnuków i innych członków rodziny. Wszystko robią z myślą o innych i to właśnie innym chcą dać to, co najlepsze. Niestety panie często zapominają o własnych potrzebach. Dlatego namawiam - pomyślmy czasami o sobie.***

Przypomnijmy organizatorem cyklu wykładów Pro Salute jest Szpital Śląski w Cieszynie. Wykłady skierowane są do pacjentów szpitala, ich rodzin, oraz do innych, zainteresowanych tematyką. Warto skorzystać, to nic nie kosztuje. Z pewnością wiele osób z tego spotkania i kolejnych wyniesie dla siebie wiele cennych rad i wskazówek.

- ***Po spotkaniu miałam możliwość porozmawiać z prowadzącą wykład, dzięki temu rozwiałam swoje wątpliwości w kilku kwestiach***– mówi uczestniczka Pro Salute ***– wiem jak się odżywiać, na co zwracać uwagę, czego unikać, co w moim wieku jest wskazane, a co powinno budzić niepokój. Wiem w jaki sposób dobierać składniki pokarmowe, które produkty są zalecane, a po co sięgać w moim wieku nie powinnam. To spotkanie zmieniło też moje nastawienie do sposobu przygotowania potraw. Będę się starała, jak najwięcej rzeczy przyrządzać na parze i piec w foli. Jeśli dzięki temu mam być zdrowsza i szczęśliwsza, to czemu nie spróbować wdrożyć to w życie ?***

BsK