Warsztaty dietetyczne

Podsumowanie cyklu warsztatów dietetycznych dla Mam i Seniorów.

Za nami wyjątkowy, intensywny czas. Zakończyliśmy dedykowane cykle warsztatów dietetycznych dla dwóch grup: Mam i Seniorów. Każda grupa wzięła udział w trzech praktycznych spotkaniach edukacyjnych oraz indywidualnych konsultacjach dietetycznych.

Ważnym elementem całego procesu była profesjonalna analiza składu ciała. Dzięki niej uczestnicy poznali parametry swojego organizmu (m.in. zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej oraz poziom nawodnienia), co pozwoliło na idealne dopasowanie zaleceń podczas rozmów z dietetykiem.

Cykl dla Seniorów:
Podczas 3 spotkań nasi uczestnicy dowiedzieli się, jak za pomocą diety dbać o zdrowie, stawy i dobre samopoczucie.

- Spotkanie 1: Analiza składu ciała i fundamenty diety wspierające serce oraz kości.
- Spotkanie 2: Jak komponować lekkostrawne posiłki pełne witamin i unikać niedoborów.
- Spotkanie 3: Motywacja i wytrwanie – każdy Senior otrzymał wskazówki i miał możliwość indywidualnej konsultacji z dietetykiem.

Cykl dla Mam:

Mamy uczyły się, jak mądrze dbać o siebie, odzyskać energię i sprytnie organizować rodzinną kuchnię.

- Spotkanie 1: Analiza składu ciała i bezpieczny, zdrowy powrót do formy przy intensywnym trybie życia.
- Spotkanie 2: Logistyka w kuchni – jak gotować szybko, zdrowo i bez marnowania czasu.
- Spotkanie 3: Motywacja i wytrwanie – przykładowe przepisy na zdrowe posiłki dla całej rodziny oraz czas na pytania i indywidualne wskazówki dietetyka.

A kolejna edycja już tej jesieni ! Dołącz do nas.

Działanie realizowane w ramach projektu „Nowe usługi w kołobrzeskim CUS”