

ZAPROSZENIE NA KOLEJNE SPOTKANIE
AKADEMII PIĘKNEGO ŻYCIA

TROCHĘ WIEDZY NIE ZASZKODZI JEŚLI O ZDROWE JEDZENIE CHODZI

Akademia Pięknego Życia to cykl spotkań dla Ciebie, inspirujących do podejmowania praktycznych kroków, abyś mogła żyć w harmonii ze sobą, z Bogiem i z innymi.

Wszystkie chcemy ładnie wyglądać, jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i nie wydawać pieniędzy na leki. Bardzo duży wpływ na to jak wyglądamy i jak się czujemy ma nasza dieta. W mediach pojawiło się wiele informacji o tym co jeść a czego nie jeść. Niestety, często są to sprzeczne informacje. O tym, co jest ważne dla naszego organizmu i co powinnyśmy wiedzieć o żywieniu, opowie nam nasz gość Ewa Walczak. Pani Ewa poruszy następujące zagadnienia: Jak jeść, żeby schudnąć! Gluten – moda czy konieczność. Co z tym E (czyli konserwanty w żywności). Dobre i złe tłuszcze. GMO – czy to zło?

Ewa Walczak jest osobą, która ma wiele pasji. Jedną z nich jest zdrowe żywienie. Szczególnie interesują ją tematy: Wykorzystanie naturalnych metod wspierania organizmu w radzeniu sobie z chorobami dietozależnymi, dietoterapii, stosowanie klinicznie sprawdzonych preparatów ziołowych, zmiana stylu życia. Ukończyła kierunek Promocja Zdrowia oraz Dietetykę i Poradnictwo Żywieniowe na Akademii Medycznej. Obecnie kończy studia magisterskie na kierunku Dietetyka na Uniwersytecie Przyrodniczym. Na co dzień jest żoną i mamą dwójki dzieci. Odszkodnią od dietetyki są dla niej spacerowanie po górach z rodziną, malowanie ikon i pejzaży, pisanie wierszy, spotkania z ludźmi, słuchanie dobrej muzyki, gra w gry planszowe z dziećmi, które niestety, wolą już gry komputerowe :)

*W imieniu Forum Kobiet www.forumkobiet.pl
Zaprasza Ala Piosik*

Terminy kolejnych spotkań Akademii Pięknego Życia:
28 lutego 2019 Języki miłości – Jak kochać i być kochaną
4 kwietnia 2019 Wielkanocna inspiracja
16 maja 2019 Niespodzianka



DATA:
29 listopada 2018 (czwartek),
godz. 19-21
MIEJSCE:
Kawiarnia Sweet Surrender
przy ul. Krasińskiego 1/1
ZAPISY:
Liczba miejsc ograniczona!
tel: +48 728811629 lub
e-mail:
emilia.dembinska.pn@gmail.com
Prosimy o informację
w przypadku przewidzianej
nieobecności.
Opłata dla kawiarni: 20 zł