

WARSZTATY Z DIETETYKIEM ANNA KAMIŃSKĄ

Data wydarzenia

04-06-2024 17:00 - 04-06-2024 19:00

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty!

W ramach projektu "MAMA NA SWOIM! MAMA NA ETACIE!", dofinansowanego przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla mamy” – edycja IV, przygotowaliśmy dla Was specjalne warsztaty, które pomogą Wam wrócić do formy!

Data: 4 czerwca 2024

Godzina: 17:00

Prowadzenie: Anna Kamińska, doświadczona dietetyk

Na warsztatach poruszymy następujące tematy:

Zdrowa dieta dziecka – Jak zapewnić dzieciom wszystkie niezbędne składniki

odżywcze.

Jak szybko zbilansować posiłki całej rodziny – Praktyczne wskazówki, które ułatwią Ci życie.

Szybkie przekąski – Pomysły na zdrowe i smaczne przekąski, które przygotujesz w mgnieniu oka.

Trwałe nawyki żywieniowe – Jak je budować i utrzymywać, aby cała rodzina cieszyła się zdrowiem na co dzień.

Wstęp wolny! To świetna okazja, aby zdobyć cenną wiedzę i praktyczne umiejętności.

Dlaczego warto przyjść?

Nauczysz się, jak wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe w swojej rodzinie

Otrzymasz praktyczne porady dotyczące planowania i przygotowywania posiłków

Spotkasz inne mamy, które mają podobne wyzwania i cele

Dowiesz się, jak dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich w prosty i efektywny sposób

Nie przegap tej wyjątkowej okazji! Dołącz do nas i zainwestuj w zdrowie swoje i swojej rodziny!

Do zobaczenia na warsztatach!

[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)