



zaprasza na program z cyklu „Sekrety zdrowia i długowieczności”

TŁUSZCZE A ZDROWY STYL ŻYCIA

Przyzwyczajiliśmy się do myślenia, że tłuszcz nam szkodzi – powoduje tycie, podnosi ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów. W pewnym sensie to prawda. Z drugiej jednak strony bez tłuszczu nasz organizm nie byłby w stanie funkcjonować, a niemowlęta i dzieci nie mogłyby rozwijać się prawidłowo. Tłuszcze, czyli lipidy, oprócz tego, że są głównym źródłem energii, stanowią ważny składnik w budowie błon komórkowych, regulują poziom cholesterolu, oraz ciśnienia tętniczego krwi, są także podstawowym rozpuszczalnikiem dla biologicznie ważnych związków nierozpuszczalnych w wodzie np. niektórych witamin (A, D, E, K). Faktycznie więc, tłuszcze w diecie mogą być dla nas prawdziwym błogosławieństwem, ale mogą też stać się przekleństwem. **Ostatecznie, wszystko zależy od tego, jaki tłuszcz znajduje się w naszej diecie – czy ten od którego tyjemy i chorujemy, czy też ten, który jest źródłem dobrej energii i zdrowia!** A zatem, jakich tłuszczów potrzebuje twój organizm, a jakie są dla niego niekorzystne? Jakie tłuszcze wybierać, aby uniknąć otyłości, cukrzycy, chorób serca i nowotworów? Jak zaplanować posiłki, jeśli musisz zmniejszyć spożycie tłuszczów? Na te i wiele innych pytań usłyszysz Państwo odpowiedź w trakcie wrześniowego spotkania Klubu Zdrowia, na które serdecznie zapraszamy.

Gościem specjalnym i prelegentem będzie
dietetyk mgr **Beata Śleszyńska**

W programie także:

- bezpłatny pomiar ciśnienia oraz poziomu cukru i cholesterolu we krwi
- bezpłatny pomiar wydolności płuc – spirometria
- możliwość zakupu preparatów witaminowych oraz ziół
- degustacja zdrowej żywności oraz herbatek ziołowych

Termin spotkania:

Poniedziałek 25 września 2017 r. godz. 18.00

Miejsce spotkania:

Jaworze Centrum, ul. Szkolna 97

Budynek „Pod Goruszką” – sala obok Biblioteki

Wstęp wolny. Serdecznie zapraszamy!

