

# Warsztaty zdrowego odżywiania



Fundusze Europejskie  
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

W ramach projektu pod nazwą **Aktywna integracja w Gminie Czarnków** o numerze **FEWP.06.10.IP.01.0082/24** zorganizowano warsztaty zdrowego odżywiania.

Uczestnicy spotkania zgłębiali wiedzę na temat świadomego komponowania posiłków oraz znaczenia zbilansowanej diety dla dobrego samopoczucia. Podczas zajęć przeprowadzono profesjonalne testy analizatorem składu ciała Segmental Direct Segmental Multi-frequency Bioelectrical Impedance Analysis (DSM-BIA). Pomiary te pozwoliły każdemu na dokładne poznanie parametrów własnego organizmu, co stanowi punkt wyjścia do wprowadzania korzystnych zmian w stylu życia. Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć, która dokumentuje przebieg tego edukacyjnego spotkania.

**Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszy Europejskich.**





# ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



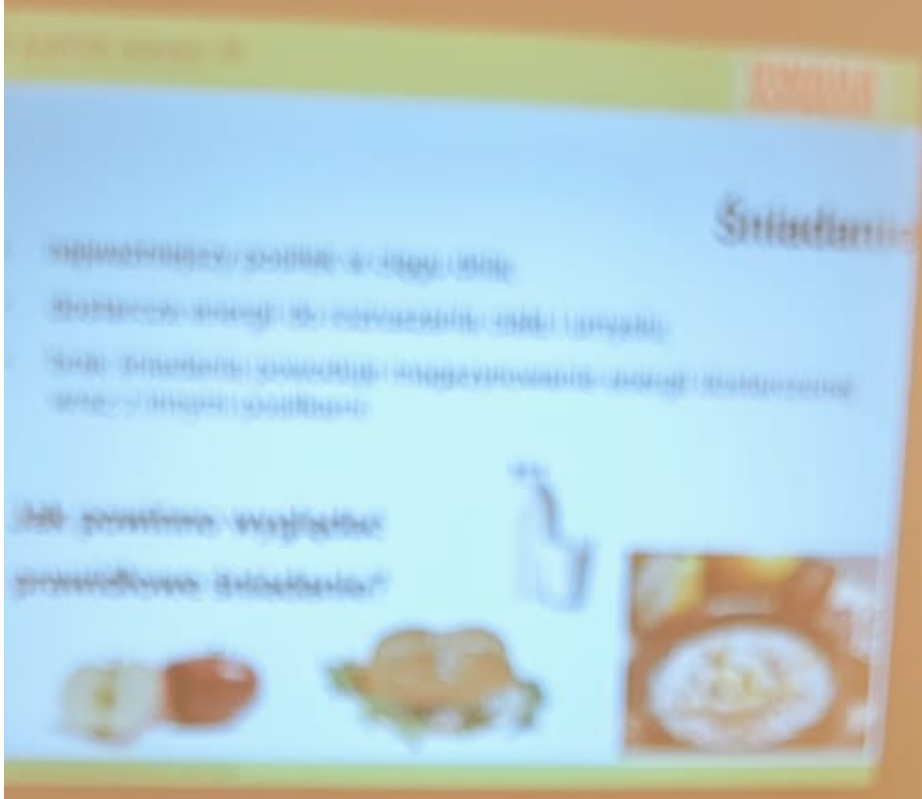
















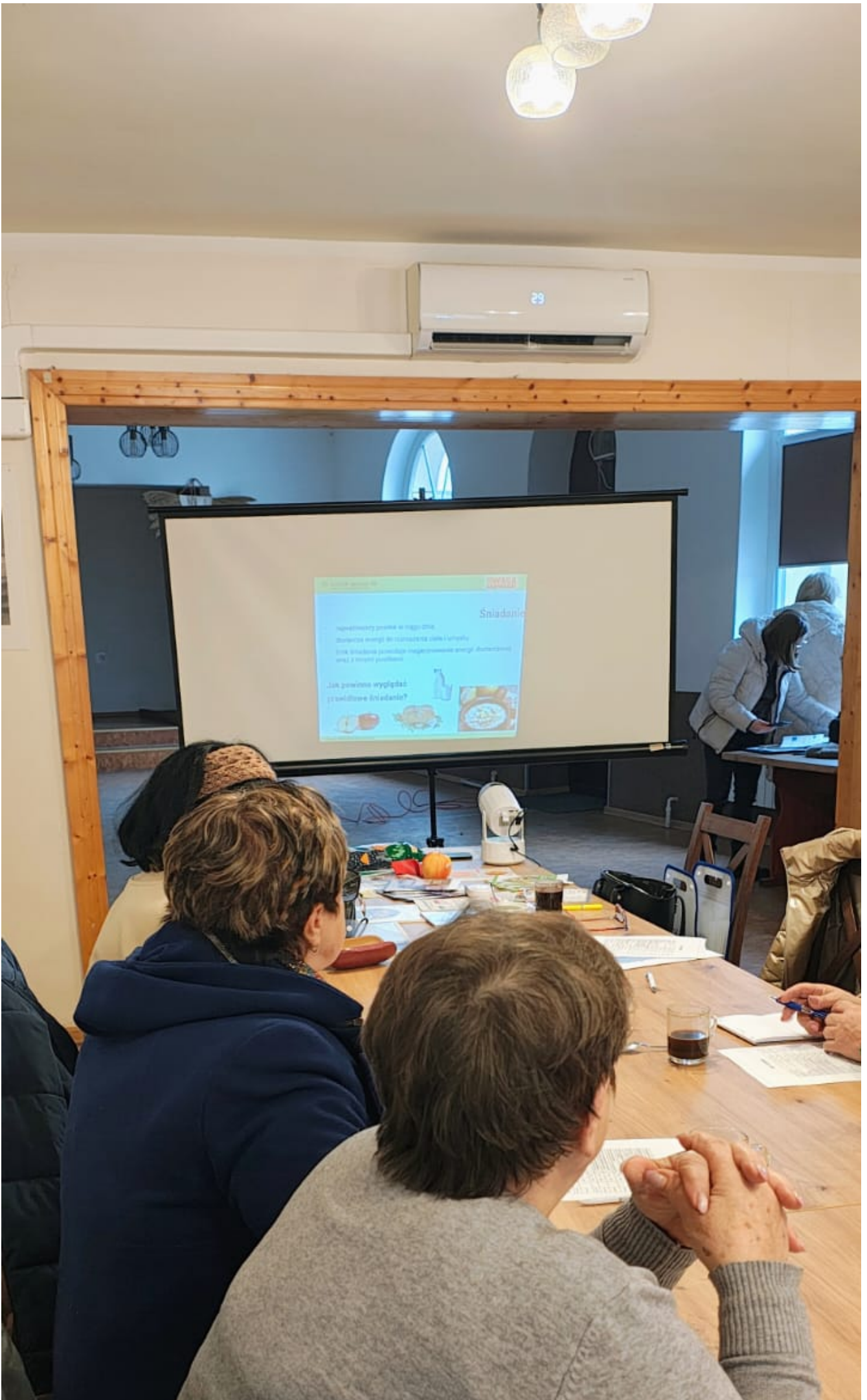
## Śniadanie

- najważniejszy posiłek w ciągu dnia;
- dostarcza energii do rozruszania ciała i umysłu;
- brak śniadania powoduje magazynowanie energii dostarczonej wraz z innymi posiłkami.

Jak powinno wyglądać  
prawidłowe śniadanie?







# TEST SEDRISK

wiek powyżej 45 lat

nadwaga

waga [kg]	45,0	47,5	50,0	52,5	55,0	57,5	60,0	62,5	65,0	67,5	70,0	72,5	75,0	77,5	80,0	82,5	85,0	87,5	90,0	92,5	95,0	97,5	100	
1,500	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,5	26,6	27,7	28,8	29,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,5	36,6	37,7	38,8	39,9	41,1	42,2	43,3	44,4
1,525	19,0	20,4	21,5	22,6	23,7	24,8	25,9	26,0	27,1	28,2	29,3	30,4	31,5	32,6	33,7	34,8	35,9	37,0	38,1	39,2	40,3	41,4	42,5	43,6
1,550	19,7	19,8	20,6	21,0	22,9	23,9	25,0	26,0	27,1	28,1	29,1	30,2	31,2	32,2	33,3	34,3	35,4	36,4	37,5	38,5	39,6	40,6	41,6	42,7
1,575	18,1	19,1	20,2	21,2	22,2	23,2	24,2	25,2	26,2	27,2	28,2	29,2	30,2	31,2	32,2	33,2	34,2	35,2	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
1,600	17,8	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2	36,2	37,1	38,1	39,1	40,1
1,625	17,0	18,0	18,8	19,8	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,3	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1	35,0	36,0	36,9	37,9	38,8
1,650	16,5	17,4	18,4	19,3	20,2	21,1	22,0	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,4	29,3	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4
1,675	16,0	16,9	17,8	18,7	19,6	20,5	21,4	22,3	23,2	24,1	25,0	25,9	26,8	27,7	28,6	29,5	30,4	31,3	32,2	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7
1,700	15,8	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,3	25,1	26,0	26,9	27,8	28,6	29,5	30,4	31,3	32,1	33,0	33,9	34,8	35,6
1,725	15,1	16,0	16,8	17,8	18,5	19,3	20,2	21,0	21,8	22,7	23,5	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,6	29,4	30,2	31,1	31,9	32,8	33,6	34,5
1,750	14,7	15,5	16,3	17,1	18,0	18,8	19,6	20,4	21,2	22,0	22,9	23,7	24,5	25,3	26,1	26,9	27,8	28,6	29,4	30,2	31,0	31,8	32,7	33,5
1,775	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,0	19,8	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28,6	29,4	30,2	31,0	31,8	32,6
1,800	13,9	14,7	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,6	20,4	21,2	22,0	22,8	23,6	24,4	25,2	26,0	26,8	27,6	28,4	29,2	30,0	30,8	31,6
1,825	13,5	14,3	14,6	15,3	16,1	16,8	17,5	18,3	19,0	19,8	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28,6	29,4	30,2	31,0
1,850	13,1	13,9	14,2	14,9	15,6	16,4	17,1	17,8	18,5	19,2	19,9	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28,6	29,4	30,2
1,875	12,8	13,5	14,2	14,8	15,5	16,2	16,9	17,5	18,2	18,9	19,6	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,8	24,5	25,2	26,0	26,7	27,4	28,1	28,8
1,900	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,6	24,3	25,0	25,7	26,4	27,1	27,8	28,5
1,925	12,1	12,8	13,5	14,2	14,8	15,5	16,2	16,9	17,5	18,2	18,9	19,6	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,8	24,5	25,2	25,9	26,6	27,3	28,0
1,950	11,8	12,5	13,1	13,8	14,5	15,1	15,8	16,4	17,1	17,8	18,4	19,1	19,7	20,4	21,0	21,7	22,4	23,0	23,7	24,4	25,1	25,8	26,5	27,2

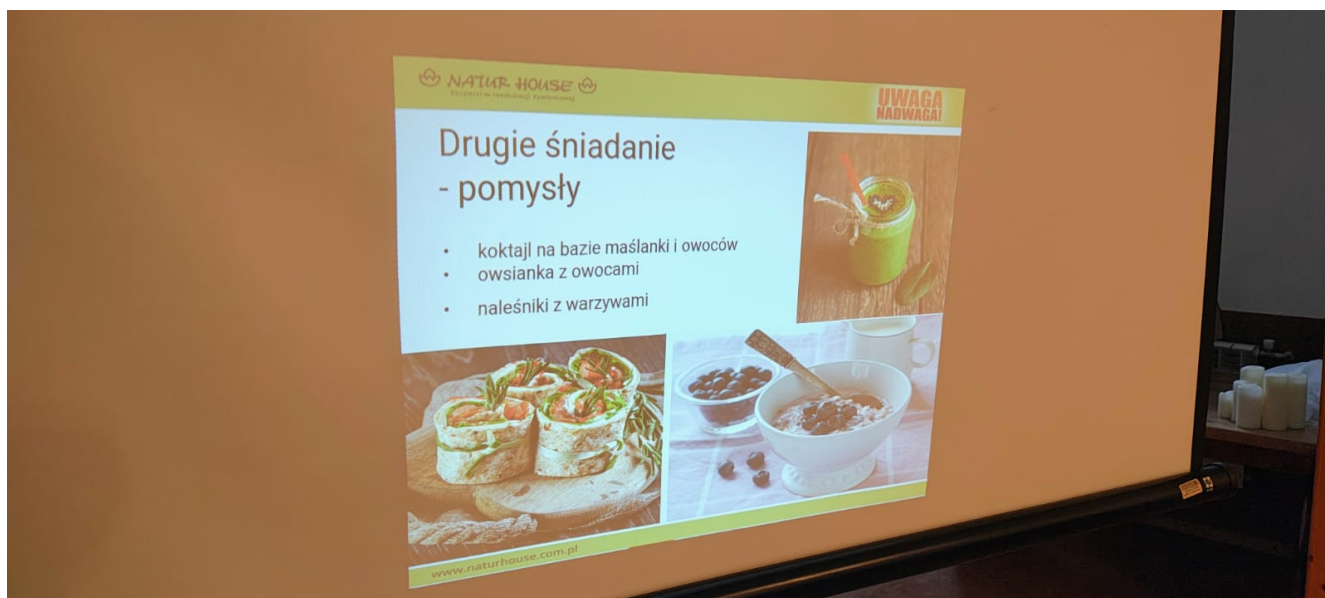
niedowaga

waga prawidłowa

nadwaga

otyłość

powazna otyłość



**Fundusze Europejskie**

**Dofinansowane przez Unię Europejską**



Gmina Czarnków  
realizuje projekt „Aktywna integracja  
w Gminie Czarnków”

Dofinansowanie projektu z UE:  
677 730,90 PLN



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

[www.mapadotacji.gov.pl](http://www.mapadotacji.gov.pl)