Warsztaty zdrowego odżywiania



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




ZASADY ZDROWEGO
STYLU ŻYCIA



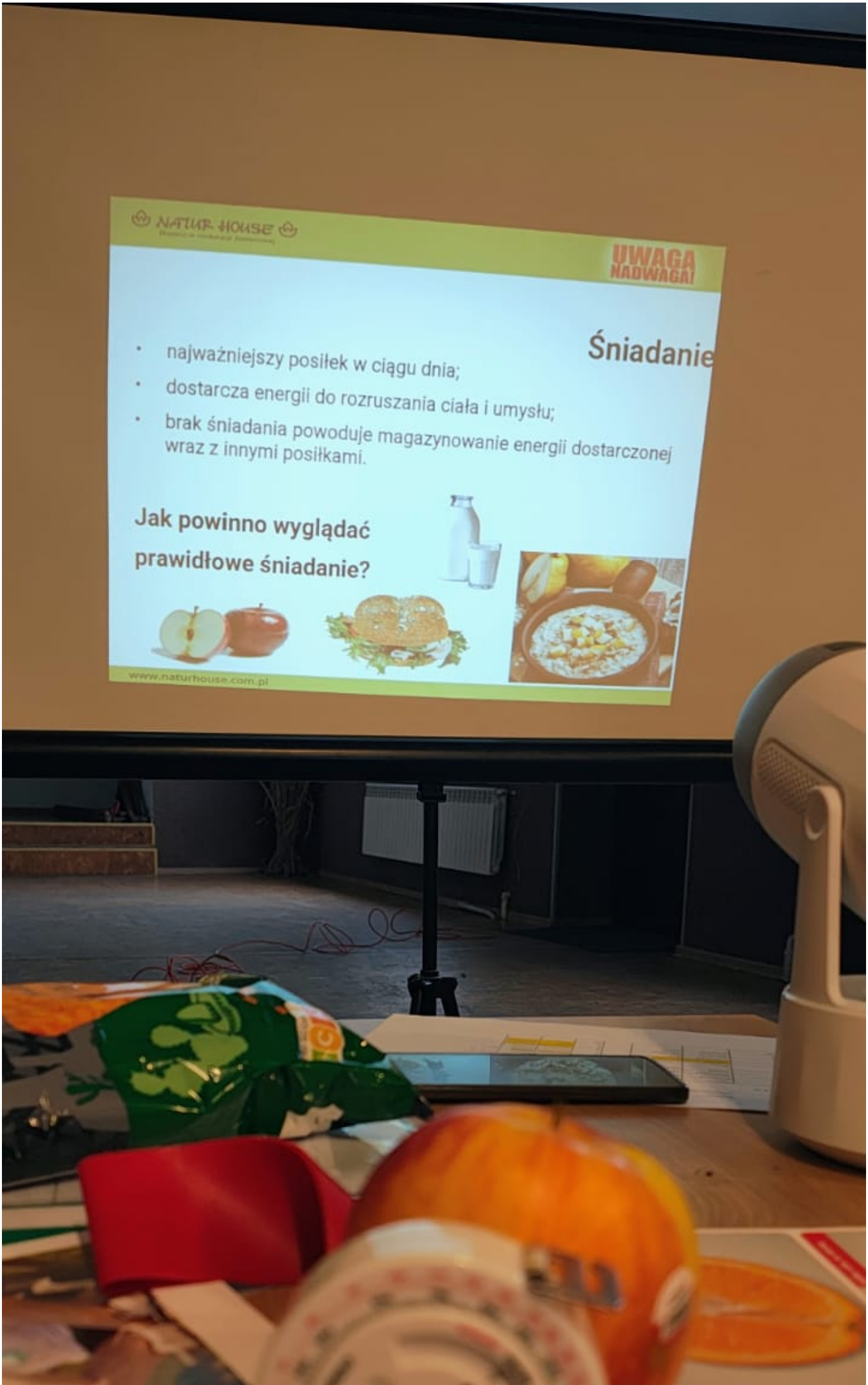

Śniadanie
najważniejszy posiłek w ciągu dnia;
dostarcza energii do rozruszenia ciała i umysłu;
brak śniadania powoduje magazynowanie energii dostarczonej wraz z innymi posiłkami.
Jak powinno wyglądać prawidłowe śniadanie?


HEIGHT
WEIGHT

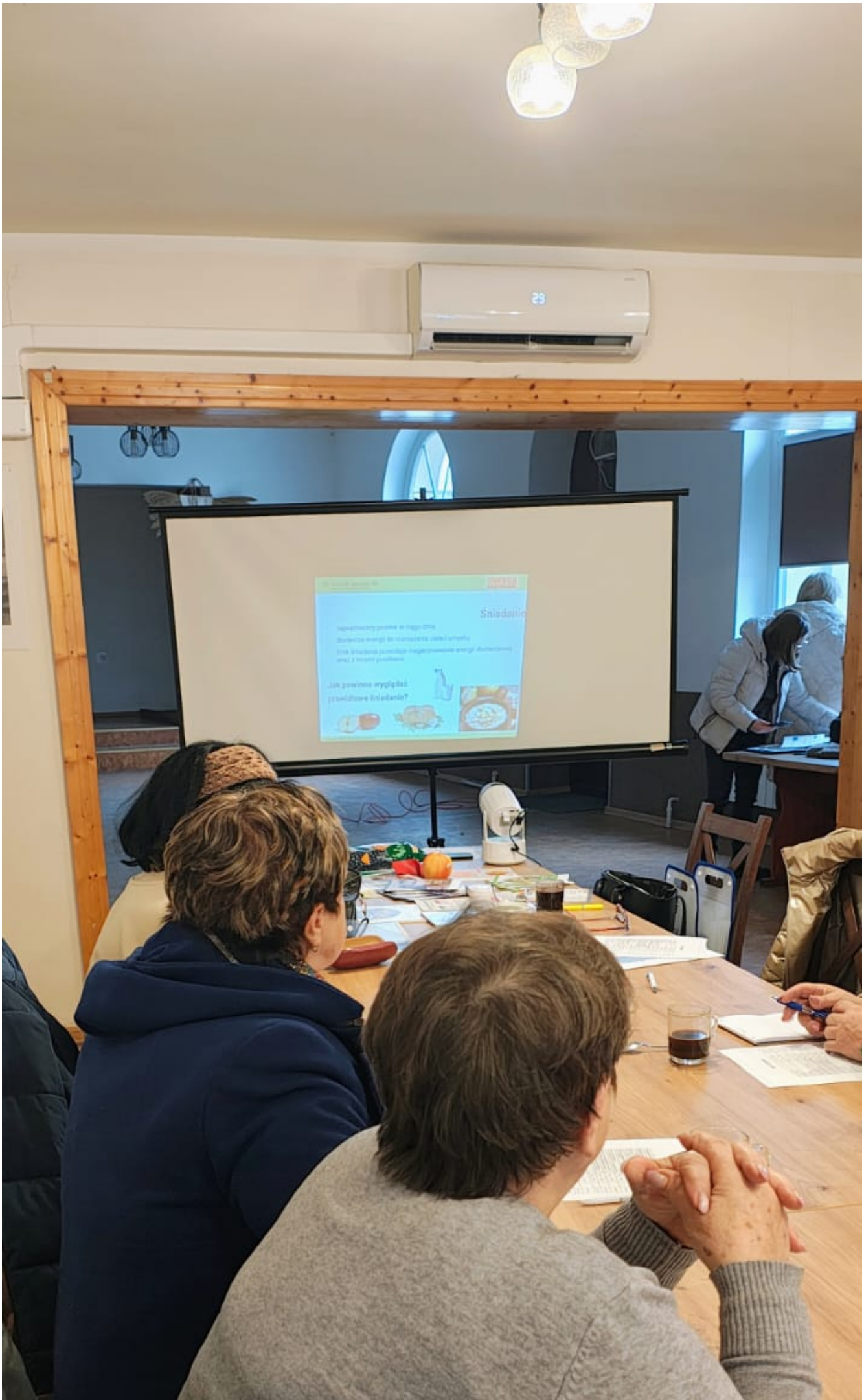

Śniadanie

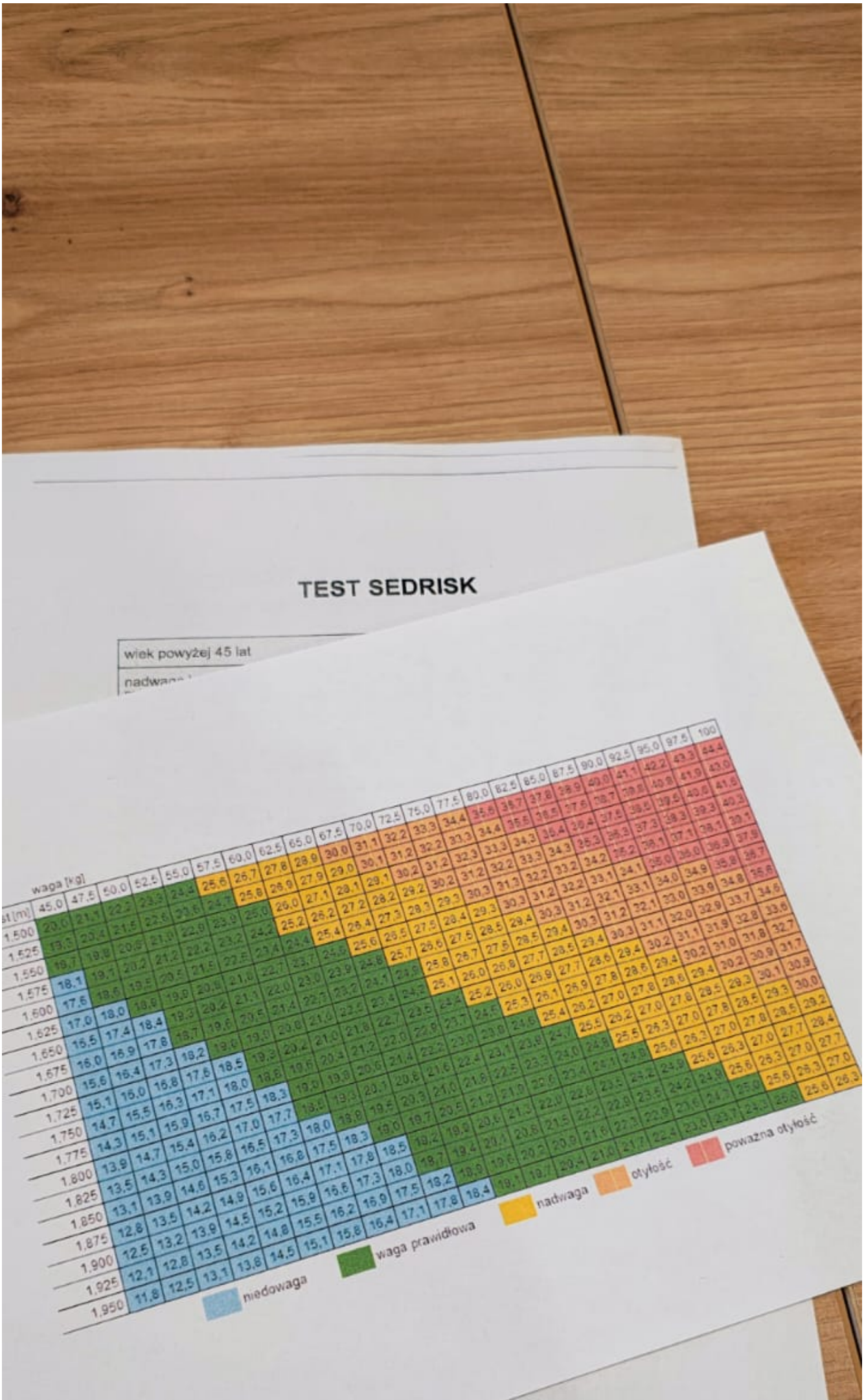


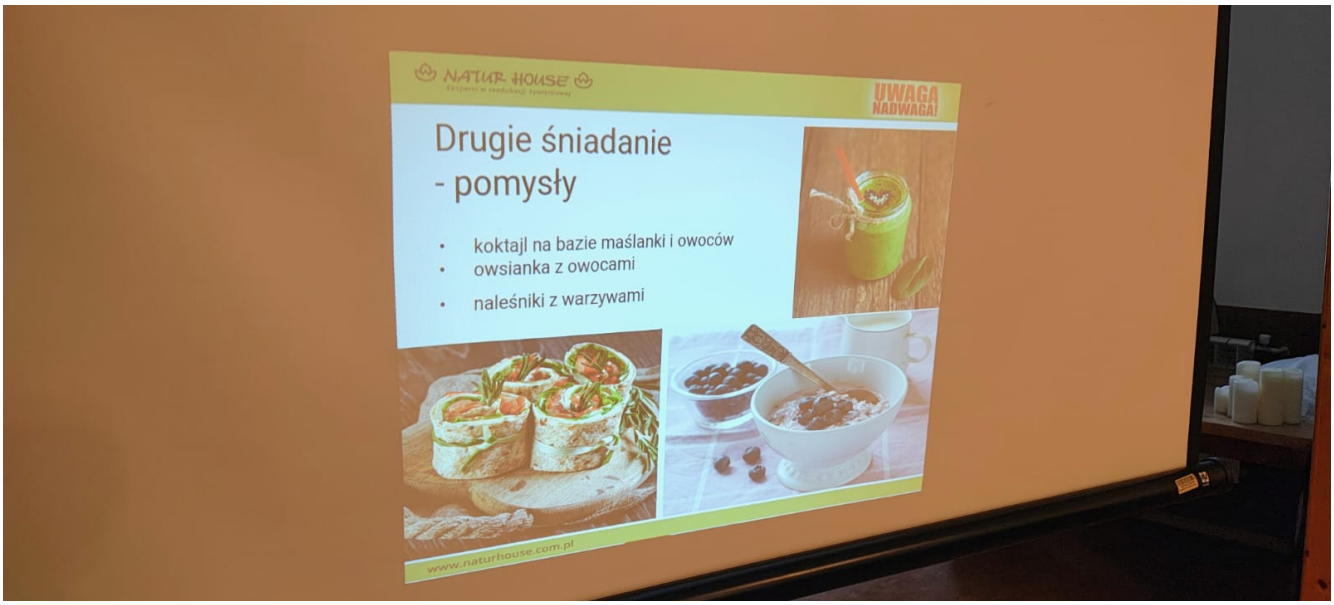

ŚCIEŻKA DO ZDROWIA
ŚCIEŻKA DO ZDROWIA
Węglowodany
Czym jest cholesterol?
Wyróżniamy dwa typy lipoprotein
HDL
LDL
Skąd wiedzieć jaki mam poziom cholesterolu?
Powinieneś szczególnie zadbać o zmierzenie poziomu LDL, szczególnie jeśli znajdujesz się w grupie osób, które:
NADWAGA I OTYŁOŚĆ OD PODSTAW
KUDDA
Snack Day
Tortilla Chipsy
smak Barbecue
BMI CALCULATOR


NATUR HOUSE
UWAGA NADWAGA!
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?
www.naturhouse.com.pl




Śniadanie
Jak powinno wyglądać prawidłowe śniadanie?


TEST SEDRISK
wiek powyżej 45 lat
waga [kg]
niedowaga
waga prawidłowa
nadwaga
otyłość
poważna 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