

Gmina Brzuze

Sprawnym być i długo żyć



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -30 czerwca 2021 godz. 14:50

W świetlicy wiejskiej w Brzuzem odbyły się warsztaty zdrowego stylu życia, związane z profilaktyką żywieniową i ruchową. W ramach zajęć uczestnicy poznali zasady racjonalnego odżywiania oraz znaczenie aktywności fizycznej w zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia. Dietetyczka przedstawiła schemat piramidy żywieniowej oraz przekazała przydatne informacje o tajnikach tworzenia dobrze zbilansowanej diety i przykładowe jadłospisy. Rehabilitant omówił diagnostykę oraz leczenie schorzeń układu ruchowego, a także wskazał najczęściej występujące urazy i dolegliwości. Przedstawił również propozycje ćwiczeń, których stosowanie może opóźnić zmiany zachodzące wraz z wiekiem w organizmie człowieka. Szczególnie odpowiednia dieta, połączona z regularną aktywnością fizyczną, pomaga zapobiegać przedwczesnemu występowaniu wielu chorób, a nawet znacząco je

ograniczać.

Warsztaty przeprowadzono w ramach projektu „Gmina Brzuze – Aktywnie” realizowanego we współpracy Gminy Brzuze, „Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Gmin Dobrzyńskich Region Północ” oraz Województwa Kujawsko-Pomorskiego.



Rzeczpospolita
Polska



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

