

## Zdrowe posiłki na co dzień

Opracowanie: Ewa Zakrzewska  
poniedziałek, 16 grudnia 2019 17:11

---



W dniu 9 grudnia 2019 r. w Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Wiejskiej 2D odbyło się kolejne spotkanie z dietetykiem.

Organizatorem i pomysłodawcą spotkania był Klub Integracji Społecznej działający przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łławie.

Celem spotkania było przedstawienie zdrowych posiłków na co dzień.

Przed spotkaniem była możliwość wykonania badań profilaktycznych (pomiar poziomu glukozy, ciśnienia krwi, tętna i obliczanie indeksu wagi ciała BMI).

Dnia 11 grudnia odbyły się indywidualne konsultacje z dietetykiem z możliwością ustawienia diety, uzyskania porad dotyczących ograniczenia podaży niektórych produktów.

{backbutton}