

## O zdrowym żywnieniu i aktywności fizycznej w Bukowcu



Zasady zdrowego odżywiania – to tytuł warsztatów, jakie odbyły się 21 października w Gminnej Bibliotece Publicznej w Bukowcu. Spotkanie poprowadziła dietetyk Arleta Topolińska z Centrum Dietetycznego Naturhouse ze Świecia. Pani dietetyk opowiedziała o tym co powinniśmy wyeliminować z diety i jakie nawyki żywieniowe warto zmienić. Pojawił się też temat liczby posiłków, suplementacji - szczególnie tego jakie składniki warto uzupełniać a których nie powinno się ze sobą łączyć. Pani Arleta zachęcała również wszystkie przybyłe panie do aktywności fizycznej. Niekoniecznie musi to być siłownia, czy bieganie, wystarczą regularne spacer. Dodatkowo w trakcie spotkania odbyły się warsztaty brafittingowe, które poprowadziły brafitterki z Bra Miracle z Bydgoszczy. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem, wzięło w nim udział ok. 50 pań, mieszanek gminy Bukowiec.

[http://www.czasswiecia.pl/czas\\_swiecia/7,113943,25386948,poznali-zasady-zdrowego-zywienia.html](http://www.czasswiecia.pl/czas_swiecia/7,113943,25386948,poznali-zasady-zdrowego-zywienia.html)