



„Czy czują się państwo zdrowymi ludźmi?” Tym pytaniem dietetyczka Izabela Potrzebowska Kniaziuk rozpoczęła spotkanie z mieszkańcami Jasnej Góry i okolic, w którym wzięła udział także Pani Starosta Urszula Ciupak. Doszło do niego dzięki naszemu Stowarzyszeniu, które przystąpiło do konkursu Starostwa Powiatowego na realizację zadania publicznego i otrzymało odpowiednie środki finansowe. Dodatkowo pan Toronowski – właściciel Citronexu – podarował nam pomidory i banany, za co bardzo dziękujemy.

27 maja na polanie piknikowej w Jasnej Górze dowiedzieliśmy się, co jeść i jak łączyć produkty, by nie zaszkodzić własnemu organizmowi, ale poprawić swoje samopoczucie i żyć długo i szczęśliwie. Pod czujnym okiem dietetyczki wspólnie grillowaliśmy i przyrządzaliśmy sałatki. Dzięki imponującej wiedzy Pani Iza obaliła wiele mitów dotyczących żywienia i przedstawiła fakty. Po spotkaniu na pewno w niejednym domu jest wymiana niezdrowych tłuszczów na zdrowe i zwiększyła się ilość spożywanych warzyw i owoców.

Wielką sztuką jest robienie dobrych zakupów. Tym, którzy nie potrafią odpowiednio zinterpretować informacji z etykiet artykułów spożywczych, polecam bezpłatną aplikację „*zdrowe zakupy*”.

Wystarczy zainstalować ją na swój telefon, w sklepie zeskanować nią kod kreskowy produktu i już wiemy, czy zawiera on szkodliwe składniki.

Zatem jedzmy zdrowo i żyjmy długo!

A.M.