

Zaproszenie na bezpłatne warsztaty z dietetykiem

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



UNIA EUROPEJSKA
KRAJOWY FUNDUSZ POMOCY
SPOŁECZNEJ



ZAPROSZENIE NA BEZPŁATNE WARSZTATY Z DIETETYKIEM

W dniu **13 LISTOPADA 2018 r. (wtorek)** w godzinach 9.00 – 11.00, 11.00 – 13.00
13.00-14.00 - PORADY INDYWIDUALNE

w Gminnym Ośrodku Kultury w Lutomiersku pl. Jana Pawła II 13

odbędą się warsztaty z dietetykiem Banku Żywności w Łodzi na temat:

KUCHNIA PRL – DAWNE POTRAWY DZIŚ

**Każdy uczestnik otrzyma broszurę z przepisami na smaczne, tanie i łatwe
w przygotowaniu potrawy.**

Jeśli chcesz:

- zadbać o swoje zdrowie,
- zdobyć praktyczną wiedzę jak **ZDROWO I TANIO** się odżywiać,
- nauczyć się gotować oraz
- uzyskać fachową, **BEZPŁATNĄ** poradę specjalisty- dietetyka,

PRZYJDŹ NA SPOTKANIE!!!!

**Dla uczestników przewidziany jest słodki poczęstunek
oraz ciepła kawa i herbata!**

W dniu warsztatów będzie również możliwość uzyskania bezpłatnej porady zdrowotnej od specjalisty-dietetyka:

- jak zdrowo schudnąć
 - co jeść, gdy cierpisz na choroby, w których dieta jest istotna, np. cukrzyca, nadciśnienie
 - jesteś rodzicem i martwi Cię dieta Twojego dziecka
 - chcesz sprawdzić swój stan zdrowia i uzyskać indywidualne zalecenia
- lub w każdej innej sprawie, którą chcesz przedyskutować z dietetykiem, przyjdź na warsztat!

Zapisy pod nr tel. **43 677 50 11 wew. 211**

lub osobiście **GOPS w Lutomiersku pl. Jana Pawła II 12 pok.7**