Sztuka zdrowia – jak komponować zdrowe posiłki?

2026-07-16

Jak komponować zdrowe, smaczne i niedrogie posiłki? Odpowiedzi na to pytanie poznają uczestnicy lipcowego spotkania z cyklu „Sztuka Zdrowia”, które odbędzie się dziś, 16 lipca w Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”. Wydarzenie skierowane jest do osób w wieku 50+.

Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak w prosty sposób planować codzienne posiłki, komponować zbilansowany jadłospis oraz robić rozsądne zakupy. Nie zabraknie także praktycznych wskazówek dotyczących wyboru wartościowych produktów i budowania zdrowych nawyków żywieniowych.

Warsztaty poprowadzi Natalia Siwiec – dietetyczka i edukatorka żywieniowa, która w swojej pracy łączy wiedzę naukową z praktycznym podejściem. Specjalistka pokaże, że zdrowe odżywianie nie musi być ani skomplikowane, ani kosztowne.

Spotkanie odbędzie się dziś, 16 lipca o godz. 17.00 w Sali Teatralnej Oficyny Wschodniej Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” przy ul. Papierniczej 2. Wydarzenie potrwa około 90 minut, a udział w nim jest bezpłatny.

„Sztuka Zdrowia” to cykl praktycznych wykładów i warsztatów dla osób 50+, poświęcony zdrowiu, dobremu samopoczuciu i jakości życia. Kolejne spotkania będą dotyczyć m.in. zdrowia psychicznego, zdrowia dna miednicy oraz aktywnej muzykoterapii.