



## Gmina Mielec

ul. Głowackiego 5, 39-300 Mielec

Godziny pracy Urzędu: pon.: 7:30 - 17:00, Wt. - Czw.: 7:30 - 15:30, Pt.: 7:30 - 14:00

Telefon: 17 773 05 90 Fax: 17 773 05 91 Email: sekretariat@ug.mielec.pl

## Spotkanie z dietetykiem w Podleszanach

2018-03-28 13:56:53



Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Podleszanach zorganizowało dla swych podopiecznych warsztaty szkoleniowe „Jak żyć z cukrzycą? Zasady zdrowego żywienia”. Przeprowadziły je Ilona Chmura i Kinga Oszkandy z Gabinetu Dietetycznego „Bonne Santé” z Mielca. Spotkanie odbyło się 22 marca w Domu Strażaka w Podleszanach. Zgromadzeni diabetycy i nie tylko, wysłuchali wykładu, który doskonale objaśnił, czym jest cukrzyca i jak zdiagnozować chorobę.

Według najnowszych statystyk w Polsce choruje na cukrzycę 3 mln osób, zaś na świecie liczba zachorowań wynosi 350 mln. Czynniki wystąpienia choroby to przede wszystkim niewłaściwa dieta, otyłość i nadwaga, niska aktywność fizyczna, stres, papierosy. W trosce o poprawę zdrowia i zachowania go na długie lata pani dietetyk zachęcała do zdrowego stylu życia poprzez odpowiednią dietę i wszelkie formy aktywności. Mogą to być ćwiczenia, spacer czy chociażby jazda na rowerze.

W prezentacji multimedialnej przedstawiła zebranych produkty, które należy spożywać, a których unikać. W naszej diecie nie może zabraknąć błonnika, a więc jedzmy owoce, warzywa, płatki owsiane, razowe pieczywo. Pijmy dziennie co najmniej dwa litry wody mineralnej.

Była teoria, była i praktyka. W trakcie spotkania panie dietetyczki pokazały jak przygotować zdrowe, odżywcze koktajle. Wszyscy uczestnicy spotkania mieli możliwość degustacji napojów. Wszyscy otrzymali również drobne upominki i zaproszenia na bezpłatną konsultację do Gabinetu Dietetycznego „Bonne Santé” w Mielcu.

Za niezmiernie ciekawe szkolenie i pokazy podziękowała dietetyczkom prezes Koła Diabetyków w Podleszanach - Pani Danuta Zaremba.





## Gmina Mielec

ul. Głowackiego 5, 39-300 Mielec

Godziny pracy Urzędu: pon.: 7:30 - 17:00, Wt. - Czw.: 7:30 - 15:30, Pt.: 7:30 - 14:00

Telefon: 17 773 05 90 Fax: 17 773 05 91 Email: sekretariat@ug.mielec.pl



**Dziękujemy za odwiedzinę i zapraszamy ponownie**

[bezpośredni link do strony www](#)