

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ



Η Βορέιος Βιβλιοθήκη του Δήμου Αμαρουσίου στα πλαίσια οργάνωσης επιμορφωτικών σεμιναρίων, διοργανώνει στο χώρο της βιβλιοθήκης [Στεφ. Δραγούμη 30 και Μιλτιάδου] σεμινάριο με θέμα «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ» με ομιλητές τις κυρίες ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΩΤΟΥ ΜΑΡΙΑΝΝΑ και ΜΙΛΑΝ ΛΥΝΤΙΑ, Προσωπικοί Σύμβουλοι Ευεξίας. Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν τον Φεβρουάριο από 1^η έως 29^η κάθε Τετάρτη ώρα 17:30 με 19:30.

ΘΕΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Φεβ 1, 2012 Καλό πρωινό / Πρωτεΐνη / Νερό / Αξιολόγηση σωματικής κατάστασης
- Φεβ 8, 2012 Ενέργεια / Μεταβολισμός / Υδατάνθρακες / Λιπαρά / Ετικέτες προϊόντων διατροφής
- Φεβ 15, 2012 Υγιές πεπτικό σύστημα / Φυτικές ίνες / Ζάχαρη / Γλυκαιμικός Δείκτης
- Φεβ 22, 2012 Δείπνο σε εστιατόριο / Πλάνο Γευμάτων / Σνάκ
- Φεβ 29, 2012 Μακροπρόθεσμη ευεξία / Άσκηση / Συζήτηση

Περιορισμένες θέσεις, καλέστε σήμερα και δηλώστε την συμμετοχή σας στο τηλ. της Βιβλιοθήκης

210- 6147181.