



## **ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ** **ΕΥΕΞΙΑΣ**

Η Βορέιος Βιβλιοθήκη του Δήμου Αμαρουσίου, στα πλαίσια οργάνωσης επιμορφωτικών σεμιναρίων, διοργανώνει στο χώρο της βιβλιοθήκης [Στ. Δραγούμη 30 και Μιλτιάδου] σεμινάριο με θέμα: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ», με ομιλήτρια τη κυρία ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΩΤΟΥ ΜΑΡΙΑΝΝΑ προσωπικό σύμβουλο ευεξίας. Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν τον Μάρτιο, τις κάτωθι ημέρες και ώρες.

Ώρα Ομιλιών : 17:00 Μ.Μ – 19:00 Μ.Μ

### **ΘΕΜΑΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/3/2013**

Καλό πρωινό / Πρωτεΐνη / Νερό

**ΤΡΙΤΗ 12/3/2013**

Ενέργεια / Μεταβολισμός / Υδατάνθρακες / Λιπαρά / Ετικέτες προϊόντων διατροφής

**ΤΡΙΤΗ 19/3/2013**

Υγιές πεπτικό σύστημα / Φυτικές ίνες / Ζάχαρη / Γλυκαιμικός Δείκτης

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/03/2013**

Δείπνο σε εστιατόριο / Πλάνο Γευμάτων / Σνάκ/Μακροπρόθεσμη ευεξία / Άσκηση / Συζήτηση

### **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ**

Καλέστε σήμερα και δηλώστε την συμμετοχή σας στο τηλ. της Βιβλιοθήκης 210- 6147181.