



**Magiczny
Kraków**

Wykład w Nowohuckiej Akademii Seniora

2019-02-14

Nowohucka Akademia Seniora (os. Centrum A 6a) zaprasza 25 lutego o godz. 15:00 na wykład „Zdrowy jadłospis seniora”.

Właściwe odżywianie bywa najbardziej niedocenianym czynnikiem, mającym kolosalny wpływ na komfort, jakość i długość życia. Z racjonalnej diety nie należy rezygnować bez względu na wiek. O tym, jakie są potrzeby żywieniowe osób starszych, na co mogą sobie pozwolić i czego powinny unikać – dowiedzą się słuchacze kolejnego wykładu Nowohuckiej Akademii Seniora. Prowadząca wykład Agata Dudek wyjaśni i omówi prawidłowe żywienie osób cierpiących na wybrane schorzenia, zwróci uwagę na produkty szczególnie zalecane lub zabronione w konkretnych dolegliwościach. Na zakończenie zostanie przedstawiony wzorcowy jadłospis.

Agata Dudek - mgr inż. technologii żywności i żywienia człowieka UR, absolwentka studiów podyplomowych w zakresie „Żywnienie w zdrowiu i chorobie” w Medycznym Centrum Kształcenia Podyplomowego UJ. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyków, w oddziale krakowskim. Trener żywieniowy, który przeprowadza warsztaty kulinarne, żywieniowe oraz indywidualne konsultacje dietetyczne dla osób dorosłych.

Wstęp wolny.