Nie przytyć w święta? To możliwe nawet bez wyrzeczeń

„Święta tradycyjne jak zawsze, zdrowe jak nigdy - czyli co zrobić aby nie przytyć?" to przewodnie hasło warsztatów, jakie organizują specjaliści z Centrum Dietetyki Stosowanej. W tym gorącym okresie chcą zwrócić uwagę na to, że tradycyjne polskie potrawy, które są serwowane na świątecznych stołach mogą być zarówno smaczne jak zdrowe.

- Na warsztatach odpowiemy na pytanie: „Jakie są najczęściej popełniane błędy żywieniowe Polaków?" oraz pokażemy jak w łatwy sposób zmodyfikować świąteczne menu tak, aby sylwestrowa kreacja nie okazała się zbyt ciasna – zachęca Remigiusz Filarski z CDS i dodaje, że zajęcia są całkowicie bezpłatne, jednak wcześniej trzeba zarezerwować miejsce.

Ci, którzy zdecydują się na naukę o zdrowym odżywaniu na pewno nie będą żałować, a bożonarodzeniowy czas upłynie im na delektowaniu się zdrowymi posiłkami, które odpowiednio wkomponowane w świąteczne menu nie spowodują wzrostu wagi.

Warsztaty zaplanowano na 14 grudnia, początek o godzinie 18.30. Specjaliści z CDS czekają na telefoniczne zgłoszenia pod numerem 792930144. Liczba miejsc jest ograniczona.