

Sprawozdanie ze szkolenia realizowanego w ramach projektu „Kobieta na wsi – kobieta aktywna” PO FIO 2010

Tematem drugiego spotkania z cyklu szkoleń dla pań organizowanych przez LGD „Górna Prosna” były porady dietetyczki pt. „Wiem co jem”.

Spotkanie odbyło się 25 września i uczestniczyło w nim 42 kobiety z terenu całego LGD.

Wykład na temat zdrowego żywienia poprowadziła pani **Monika Jakiel – Rusin**, dietetyczka i instruktorka fitness.

Panie miały okazję posłuchać o problemach żywieniowych, tj. otyłości, podwyższonym cholesterolu, nadciśnieniu, cukrzycy, alergiach, problemach z układem trawiennym, braku apetytu lub jego nadmiarze. Pani Monika podkreślała znaczenie zdrowego stylu życia oraz przestrzegała przed chorobami spowodowanymi nieodpowiednią dietą. W swoim wykładzie starała się przede wszystkim uświadomić uczestniczkom na co powinny zwracać uwagę w swoim odżywianiu, tak aby każda z nich czuła się dobrze ze swoim ciałem. Pani Monika mówiła również, jakie są choroby związane z niezdrowym stylem życia i nieodpowiednią dietą. Prelegentka dużo mówiła także o dietach. Podkreślała, na co zwrócić uwagę podczas stosowania diet, by była ona dostosowana do potrzeb danego organizmu.

Panie z dużą uwagą przysłuchiwały się wykładowi. Rozmowom i pytaniom nie był końca. Pani Monika nie odetchnęła nawet podczas przerwy.

Szkolenie odbyło się w sali OSP w Kościeliskach. Poczęstunek przygotowały panie – również uczestniczki cyklu szkoleń z Kościelisk. Panie w podziękowaniu za przyjęcie uczestniczek szkolenia otrzymały prezent zakupiony w ramach PO FIO.



