

Porozmawiajmy o wodzie!

AKCJA. O zbawiennym wpływie tego płynu na nasz organizm opowie dr Marzena Zołoteńka-Synowiec.

Doktor Marzena Zołoteńka-Synowiec z Instytutu Dietyki PWSZ w Nysie spotka się z opolanami już jutro (środa, 23 października), o godz. 18 w budynku nto, przy ul. Powstańców Śląskich (sala konferencyjna).

Przyjść może każdy, kto interesuje się zdrowym stylem życia, chce zmienić złe nawyki żywieniowe, zamierza przejść na dietę.

Głównym tematem wykładu będzie woda i jej znaczenie dla naszego organizmu. I nie chodzi tu tylko o to, że wodę powinniśmy pić. Wykładowczyni opowie także o tym, po jaką wodę najlepiej sięgać.

- Przyjrzymy się wodzie mineralnej, źródlanej i stołowej.



Wyjaśnię, czego powinniśmy w niej szukać, czym się kierować w jej wyborze - opowiada dr Marzena Zołoteńka-Synowiec. - To ważne, bo teraz na rynku dostępny jest cały wachlarz przeróżnych wód i można się w tym zgubić. Postaram się w tym wyborze pomóc.

Wykład organizowany jest w ramach akcji „Opolskie fit” prowadzonej z inicjatywy Fundacji Góraźdze - Aktywni w Regionie przy współpracy z „Nową Trybuną Opolską”.

JAN