

Profilaktyka zdrowia- spotkanie z dietetykiem w ramach pilotażu „ Czas na młodych”



Powiatowy Urząd Pracy
w Chodzieży



Profilaktyka zdrowia- spotkanie z dietetykiem w ramach pilotażu „ Czas na młodych”

W dniu 09.04.2024 w Urzędzie Pracy odbyły się warsztaty z dietetykiem Kingą Polową (Zdrowie Od Kuchni). Spotkanie to zostało zorganizowane w ramach projektu „ Czas na młodych” we współpracy tutejszego Urzędu z Fundacją Ukryte Marzenia dla osób bezrobotnych do 30 roku życia. Uczestnicy dowiedzieli się wielu ciekawych i istotnych informacji na temat podstaw zdrowego żywienia, a także zdrowego stylu życia między innymi:

- Budowanie jadłospisu w oparciu o wartościowe makroelementy
- Co wpływa na odporność
- Dbanie o właściwą regenerację i jakość snu
- Wpływ odżywiania na samopoczucie, motywację i wytrwałość także w poszukiwaniu pracy

Uczestnikom zaproponowano udział w konsultacjach indywidualnych z dietetykiem oraz możliwość skorzystania ze wsparcia innych specjalistów w ramach projektu „ Czas na młodych”.