



## 29.05.2015 – „Więcej zdrowia – więcej życia”

Po raz kolejny grupa pań spotkała się w GOK. Zajęcia prowadziła pani Monika Bielik, pracownik WSG Bydgoszcz. Spotkanie odbyło się pod hasłem „Więcej zdrowia – więcej życia”. Nieważne ile masz lat – ważny jest ruch i prawidłowe odżywianie. Wykład dotyczył zmian fizjologicznych i patologicznych w wieku starszym, spowalniania przemian materii, ograniczenia czynności motorycznej przewodu pokarmowego, demineralizacji układu kostnego. Dalsze części wykładu poświęcone były: zdrowemu żywieniu oraz jak należy prawidłowo ćwiczyć pod fachową kontrolą. Żywej dyskusji nie było końca. Końcowy wniosek ze spotkania to: prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, relaks – zapewni urodę, zdrowie i witalność. Ruch zastąpi każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu. Następne spotkanie odbędzie się 19.06.2015 o godz. 17.30 a tematem będzie: „Cztery pory roku w ogrodzie”.





Kobietą Być

