

És Te egészségesen étkeztél ma?



Egészséges életmódra ösztönző írások a Kiskunmajsai konzorciumban élő lakosok számára, méghozzá „A kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” számú projekt keretein belül. Az egészséges táplálkozásra és életmódra felhívó kampányt érdemes figyelemmel követni, hiszen érdekes tartalmaival könnyebbé teszi az életmódváltást minden korosztály számára.

Összeszámoltad, mennyi olyan nap telt el haszontalanul életedben, amikor elhatároztad, hogy márpedig máától egészségesebben táplálkozol, de pár óra múlva vagy legkésőbb néhány nap múlva ismét csalódottan majszoltad a mogyorós csokit egy cukros kóla kíséretében?

Ha lenne ilyen adatunk önmagunkról vagy a környezetünkről, valószínűleg elképesztő és egyben lehangoló eredményt kapnánk. De ennek most végre vége, hiszen elindult programunk a Kiskunmajsai járásban is, ahol bízunk benne, hogy időről-időre egyre több érdeklődő és lelkes életmódváltó akad. Ez a program mindenkinek szól! Mindegy, hogy túlsúlyos vagy vékony, gyermek vagy nagyszülő, igyekszünk minden korosztályt bevonni és elcsábítani egy egészségesebb és jobb életminőség irányába.

Témáink között szerepelnek majd:

- A térség legjellemzőbb betegségei és megoldást mutatunk arra, hogyan orvosolhatjuk vagy előzhetjük meg őket gyógyszerek nélkül.
- Elmondjuk, miért nagyon fontos a szülői példa és hogyan hat a felnőttek táplálkozási szokása a gyermekekére.
- Lebontjuk a falat a táplálék kiegészítők körül – nem csak a gyúróknak van rá szüksége.
- Felhívjuk a figyelmet a rendszeres vitaminfogyasztás fontosságára.
- Bemutatunk pár egyszerű trükköt, amivel könnyebb betartani az egészséges táplálkozást a mindennapokban.

EFOP-1.5.3-16-2017-00009

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

Elérhető módon kínálunk jobb, egészségesebb életminőséget minden programba bekapcsolódónak. Célunk, hogy minél többen tartsanak velünk.

Természetesen az ösztönzésből sem lesz hiány, hiszen értékes és érdekes írásokkal kedveskedünk majd azoknak, akik csatlakoznak programunkhoz.

Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldala **ra kattelve.**

További újabb tartalmakért kattints a sportelmenyekbacsban.hu weboldalra és kövesd a „Sportélmények a Kiskunmajsai járásban” nevű facebook oldalt is.

Csatlakozz és legyél egészségesebb már máától!