



Kielice. Moje zdrowie w moich rękach, czyli jak skutecznie radzić sobie z codziennością?

data aktualizacji: 2018.04.24



Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kielicach oraz trener rozwoju osobistego, specjalista ds. żywienia Paweł Królikowski zapraszają na spotkanie poświęcone tematyce prozdrowotnej pn. „MOJE ZDROWIE W MOICH RĘKACH”.

Na spotkaniu dowiedzie się Państwo o tym:

- Jakie są zasady prawidłowego żywienia?
- Jak schudnąć i uniknąć efektu jo-jo?
- W jaki sposób wyeliminować szkodliwe nawyki?
- Jak zapobiegać chorobom?
- Na czym polegają najbardziej skuteczne sposoby motywacji?
- Jak wprowadzić stałe zmiany w życiu?

**25 kwietnia 2018r., godz. 17.00, sala Arkadia, ul. Polna 1, Kielice.
Wstęp wolny.**



[Urząd Miejski w Ksielicach]

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/54434-kielice-moje-zdrowie-w-moich-rekach-czyli-jak-skutecznie-radzic-sobie-z-codziennoscia>