



„Zdrowy styl życia - dobry wybór” to temat najbliższego spotkania Klubu Zdrowia w Iławie

data aktualizacji: 2023.04.01



W najbliższy wtorek, 4 kwietnia odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu „Zdrowy styl życia - dobry wybór”.

Stan naszego zdrowia ma ogromny związek z codziennymi decyzjami, które podejmujemy. Mądre i dobre wybory kształtujące zdrowy styl życia i sprawiają, że dłużej cieszyć się możemy dobrym zdrowiem.

Choć wiele czynników decyduje o naszym stanie zdrowia, to jednak styl życia jest najważniejszym z nich. Nasze zdrowie ma wymiar nie tylko fizyczny, ale też psychiczny, społeczny, czy duchowy. To stan dobrego samopoczucia w każdej z tych ważnych sfer życia.

- W jaki sposób ukształtować właściwy, zdrowy styl życia?
- Co jest naprawdę ważne?
- Jakie zasady sprzyjają naszemu zdrowiu?

- Na te i inne pytania postaramy się odpowiedzieć na spotkaniu Klubu Zdrowia, które odbędzie się 4 kwietnia o godzinie 17.00 w Centrum Aktywności Lokalnej - podają organizatorzy. - Prelegentem będzie pan Piotr Stachurski, promotor zdrowego stylu życia. Podczas spotkania odbędzie się też degustacja smacznych i zdrowych potraw.

Wstęp wolny, organizator serdecznie zaprasza.

Klub funkcjonuje w ramach działalności Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego w Polsce. Jest kontynuacją zeszłorocznej wystawy Expo-Zdrowie oraz cyklu spotkań "Jak radzić sobie ze stresem".



KLUB ZDROWIA W IŁAWIE

ZAPRASZA NA WYKŁAD

ZDROWY STYL ŻYCIA – DOBRY WYBÓR



W programie także:

Najważniejsze zasady zdrowego stylu życia

Praktyczne porady zdrowotne

Degustacja smacznych i zdrowych potraw



Gdzie:

Centrum Aktywności Lokalnej

ul. Wiejska 2 D



Kiedy:

4 kwietnia 2023, godzina 17.00

Wstęp wolny!

 668 484 418

 sprawyzdrowia.pl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/70533-zdrowy-styl-zycia-dobry-wybor-to-temat-najblizszego-spotkania-klubu-zdrowia-w-ilawie>