

## És Te egészségesen ettél ma?



Új életmódprogram indul az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretein belül, amelynek követésével kihozhatod magadból a maximumot.

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 elindul programunk a Tiszakécskei járásban, 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 gyúrosoknak van rá szüksége.
- Felhívjuk a figyelmet a rendszeres vitaminfogyasztás fontosságára.
- Bemutatunk pár egyszerű trükköt, amivel könnyebb betartani az egészséges táplálkozást a mindennapokban.

Elérhető módon kínálunk jobb, egészségesebb életminőséget minden programba bekapcsolódónak.

Természetesen az ösztönzésből sem lesz hiány, sok-sok játékkal kedveskedünk majd azoknak, akik csatlakoznak programunkhoz.

További érdekes írások olvashatóak a témában a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.