

Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu

Published on *Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu* (<https://mbp.sieradz.eu>)

Strona główna > „Czy w porządku mój żołądek?” - spotkanie z Andrzejem Wojtkowskim

„Czy w porządku mój żołądek?” - spotkanie z Andrzejem Wojtkowskim



[1]

Dnia 23.11.2021 r. w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Sieradzu (Polna 36A) odbyło się spotkanie z panem Andrzejem Wojtkowski – właścicielem Ekologicznego Gospodarstwa Zielarskiego i pasjonatem przyrody. Nasz gość wygłosił wykład pt. „Czy w porządku mój żołądek?”. Opowiedział, na co powinniśmy zwracać uwagę, aby poprawić komfort naszego życia. Zdrowie i kondycja człowieka są niezwykle złożone i aby o nie dbać i utrzymywać na zadowalającym poziomie, powinniśmy troszczyć się nie tylko o aspekt fizyczny naszego ciała, ale również intelektualny i duchowy. Można to osiągnąć między innymi poprzez życie w zgodzie z naturą, a tym samym swoim ciałem. Słuchanie jego sygnałów, nie obciążanie go i dostarczanie prostych, świeżych, pożywnych pokarmów bardzo przyczynia się do utrzymania nas w dobrym zdrowiu. Pan Andrzej zaprezentował nam mieszanki swoich ziół na wiele dolegliwości i poczęstował nas herbatą z dzikiej róży. Każdy z uczestników spotkania otrzymał pakiet ziół i czasopismo „Zdrowie z Wyboru”.



[2]



[3]



[4]



[5]

20211123 170440 0 20211123 170454 0 20211123 170702 0 20211123 170714 0



[6]



[7]



[8]

20211123 172635 0 20211123 172654 0 20211129 105854 0

Source URL:<https://mbp.sieradz.eu/content/%E2%80%9Eczy-w-porz%C4%85dku-m%C3%B3j-%C5%BCo%C5%82%C4%85dku%E2%80%9D-spotkanie-z-andrzejem-wojtkowskim>

Odnosiniki

[1] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/article/20211129_105854.jpg

[2]

https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211123_170440_0.jpg?itok=1K0_7OHd

[3] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211123_170454_0.jpg?itok=xIT39gkO

[4] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211123_170702_0.jpg?itok=-ewMmYOL

[5]

https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211123_170714_0.jpg?itok=0LrRHV2C

[6] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211123_172635_0.jpg?itok=6Yz4yMDA

[7] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211123_172654_0.jpg?itok=3aHf-

0sQ

[8]

https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20211129_105854_0.jpg?itok=PrIE_f0N