

Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu

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

Strona główna > Zbilansowane odżywianie z Sebastianem Bąkiem w Filii nr 1 MBP

Zbilansowane odżywianie z Sebastianem Bąkiem w Filii nr 1 MBP



[1]

W dniu 19 stycznia 2017 r. odbyło się spotkanie z trenerem żywienia □ Sebastianem Bąkiem, który opowiedział o znaczeniu i zaletach zbilansowanego odżywiania, oraz kontroli składu masy ciała w życiu codziennym. Zajęcia rozpoczęły się od wprowadzenia w tematykę wellness, czyli zapewnienia stanu zdrowej równowagi umysłu, ciała i ducha człowieka, który powoduje uczucie ogólnego dobrobytu. Trener omówił przyczyny i skutki niekontrolowanego i nieprawidłowego stylu życia, wyjaśnił też dlaczego diety nie działają. Warsztat uświadomił uczestnikom na jakim poziomie funkcjonuje organizm i co można zrobić, by polepszyć swoje samopoczucie, parametry i cieszyć się osiągniętym rezultatem na długie lata.



[2]



[3]



[4]



[5]

Img 2645

Img 2646

Img 2647

Img 2648



[6]



[7]



[8]



[9]

Img 2649 0

Img 2650

Img 2652 0

Img 2654

Source URL:<https://mbp.sieradz.eu/content/zbilansowane-od%C5%BCywanie-z-sebastianem-b%C4%85kiem-w-filii-nr-1-mbp?wersja=kontrast>

Odnosińki

[1] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/article/img_2652.jpg

[2] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2645.jpg?itok=WfDUiG1K

[3] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2646.jpg?itok=JyAO79Jm

[4] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2647.jpg?itok=R-g9C7PM

[5] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2648.jpg?itok=HfG_mrO_

[6] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2649_0.jpg?itok=xBVNy7K2

[7] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2650.jpg?itok=HMzqFhtk

[8] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2652_0.jpg?itok=dQth08tz

[9] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_2654.jpg?itok=B4bUI2YZ