

## **Propozycje spotkań**

Uprzejmie informujemy o możliwości zorganizowania spotkań na temat racjonalnego odżywiania.

Organizowane spotkania dotyczyłyby m.in.:

- odżywiania komórkowego i suplementów diety
- układu pokarmowego i procesów w nim zachodzących
- otyłości i chorób cywilizacyjnych
- roli i znaczenia wody w organizmie ludzkim
- roli węglowodanów, tłuszczu i białka w codziennym odżywianiu
- znaczeniu witamin, minerałów, błonnika i enzymów w diecie
- dziesięciu zasad zdrowego odżywiania
- znaczenia śniadania w codziennym funkcjonowaniu
- charakterystyki produktów firmy "Herbalife"
- przykładów jadłospisów z określeniem wielkości węglowodanów, tłuszczu i białka
- przykładów jadłospisów dla chorych na cukrzycę

Istnieje również możliwość przeprowadzenia spotkania na temat sugerowany przez słuchaczy.

Prezentacja powyższych tematów jest bezpłatna.

Spotkania mogą się odbywać co tydzień lub łącząc tematy co dwa tygodnie zależnie od wyboru uczestników.

Osoby zainteresowane powyższym tematem prosimy o kontakt z biurem Raciborskiej Izby Gospodarczej.