



Bezpłatne szkolenie online - Fakty i mity dietetyczne. Jak rozpoznać rzetelne informacje dietetyczne w środkach masowego przekazu?

2020-05-08

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza na BEZPŁATNE szkolenie - Fakty i mity dietetyczne. Jak rozpoznać rzetelne informacje dietetyczne w środkach masowego przekazu?

Szkolenie odbędzie się w dniu **28 maja 2020 r.** w godzinach **15:00-18:00.**

Po ukończeniu szkolenia każdy z uczestników otrzyma drogą mailową imienny certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu wraz z pakietem materiałów szkoleniowych.

Na szkoleniu poruszone zostaną następujące zagadnienia:

- Czy głodówki są zdrowe?
- Co to jest dieta detoksykująca i dla kogo jest dozwolona?
- Czy cukier zawsze jest szkodliwy?
- Czy istnieją zdrowe zamienniki cukru?
- Czy pierwsze śniadanie ma znaczenie?
- Czy żywienie w tzw. „oknach żywieniowych” jest zdrowe i czy każdy może przejść na taką dietę?
- Czy śniadania powinny być białkowo-tłuszczowe?
- Czy popularne obecnie diety są bezpieczne do stosowania?
- Czy trening na czczo jest bezpieczny?
- Na czym smażyć? Czy olej kokosowy jest tak zdrowy jak o nim się mówi?

Szkolenie poprowadzi dr Karol Augustowski – wykładowca uniwersytecki, prowadzący od ponad 6 lat poradnię dietetyczną, w której przyjmuje zarówno pacjentów, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy, pacjentów, którzy ze względu na różne problemy zdrowotne muszą wyeliminować niektóre produkty/potrawy ze swojej diety, jak również osoby, które po prostu chcą zdrowo się odżywiać. Wiedzę zdobywał w trakcie kształcenia w Śląskiej Wyższej Szkole Medycznej na kierunku dietetyka (specjalność: dietetyka kliniczna) oraz licznych konferencji naukowych. Realizuje warsztaty oraz szkolenia na terenie całego kraju. Na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie prowadzi zajęcia ze studentami na temat żywienia człowieka oraz żywności na rynku spożywczym.

Aby wziąć udział w szkoleniu wystarczy wypełnić FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY – [TUTAJ](#)

Na podany w formularzu adres e-mail zostanie wysłana wiadomość ze szczegółowymi informacjami na temat szkolenia.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO WZIĘCIA UDZIAŁU W SZKOLENIU!