

# Zadbaj o zdrowie! Warsztaty „Profilaktyka otyłości”

Informacje



**PROFILAKTYKA OTYŁOŚCI**

Jedz lepiej, ruszaj się więcej,  
żyj zdrowiej!

W ramach trzeciej części projektu  
Ochrona i Promocja Zdrowia  
zapraszamy na wykłady multimedialne i warsztaty.  
Zdobądź praktyczne wskazówki,  
które podpowiedzą Ci jak  
**zapobiec otyłości dzięki prostym  
zmianom stylu życia.**

**16.10.2025r.**  
**9:00** – Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
"Dla Miasta Torunia"  
Toruń ul. Grunwaldzka 38

Logos: PH, Willa z pasją, LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA Dla Miasta Torunia, and a stylized human figure with a yellow ribbon.

Logos: 2025 MIĘDZYNARODOWY TYDZIEŃ ŻYWIENIA, Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego, KUJAWY POMORZE, Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu, and 2025 100 LAT NIEZAVISŁOŚĆ POLSKA.

**Fundacja PharmaHelp zaprasza mieszkańców Torunia na kolejne spotkanie z cyklu „Ochrona i Promocja Zdrowia”, tym razem poświęcone profilaktyce otyłości. Wydarzenie odbędzie się 16 października 2025 r. o godz. 9:00 w Centrum Aktywności Lokalnej „Villa z Pasją” przy ul. Grunwaldzkiej 38.**

Spotkanie ma na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej i przekazanie uczestnikom praktycznych wskazówek, jak dzięki prostym zmianom w stylu życia można skutecznie zapobiegać otyłości – jednej z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych XXI wieku.

## **Program wydarzenia:**

### *1. Wykład multimedialny*

- przyczyny i mechanizmy powstawania otyłości,
- konsekwencje zdrowotne (m.in. cukrzyca, nadciśnienie, nowotwory),
- znaczenie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w profilaktyce.

### *2. Warsztat praktyczny*

- jak małe zmiany mogą przynieść duże efekty,
- pomiar ciała, obwodu brzucha i wyliczanie BMI,
- materiały wspierające: broszury edukacyjne, piramida żywienia, anonimowa ankieta dla uczestników.

Każdy uczestnik otrzyma pakiet materiałów edukacyjnych, w tym ulotki o otyłości, broszury zdrowotne, listę stron internetowych o zdrowej diecie i stylu życia oraz informacje o aplikacjach wspierających dbanie o zdrowie. Wydarzenie ma charakter otwarty i bezpłatny – zapraszamy wszystkich mieszkańców zainteresowanych zdrowym stylem życia!

*Organizatorem spotkania jest Fundacja PharmaHelp, a projekt jest współfinansowany przez Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego.*

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

[Wszystkie aktualności](#)