Zadbaj o zdrowie! Warsztaty „Profilaktyka otyłości”

Informacje

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