

22 września 2025

KLUB ZDROWIA

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
IM. GUSTAWA HERLINGA-GRUDZIŃSKIEGO W KIELCACH
CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA CHARYTATYWNA „BLISKO SERCA”

O ZDROWIU MIĘDZY KSIĄŻKAMI

Całoroczny cykl spotkań

GRAŻYNA KUCZEK

Kawa czy herbata *czyli jak działają* *metyloksantyny*

Zapraszamy 25 września 2025 roku o godzinie 17⁰⁰
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego, ul. Jana Pawła II nr 5

Patronat honorowy

MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



Patronat medialny



Organizatorzy



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

FUNDACJA
ŹRÓDŁA ŻYCIA

Kawa czy herbata "Klub zdrowia - o zdrowiu między książkami"

Po wakacyjnej przerwie Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzkiej im. Gustawa Herlinga- Grudzińskiego w Kielcach zaprasza na spotkanie "Klubu zdrowia - o zdrowiu między książkami", które odbędzie się w najbliższy czwartek, 25 września o godz. 17.00. Patronat nad wydarzeniem objęła marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik.

Wrześniowe spotkanie nosi tytuł "Kawa czy herbata, czyli jak działają metyloksantyny". Podczas wykładu przyjrzymy się bliżej substancjom, które codziennie towarzyszą nam w filizance kawy, herbaty czy kakao. Wyjaśnimy, czym są metyloksantyny (m.in. kofeina, teina, teobromina), jak działają na nasz organizm oraz dlaczego potrafią dodawać energii, poprawiać koncentrację, a czasem także wywoływać skutki uboczne. Porozmawiamy o ich wpływie na układ nerwowy, sercowo-naczyniowy i o różnicach między kawą a herbatą.

O tym wszystkim mówić będzie znana już klubowiczom Grażyna Kuczek – lekarz medycyny, redaktor naczelna pisma „Zdrowie z wyboru”, konsultant i wykładowca z zakresu medycyny prewencyjnej, zdrowego stylu życia i terapii żywieniem, autorka wielu publikacji.

Wstęp wolny.

Spotkania, których współorganizatorem jest Chrześcijańska Służba Charytatywna Bliżej Serca, odbywać się będą każdego miesiąca do końca roku.

Galeria zdjęć

