

24 marca 2025



Klub zdrowia. Wszystko o trawieniu

Dobre trawienie, dobre zdrowie - tej tematyce poświęcone będzie kolejne spotkanie w ramach „Klubu zdrowia - o zdrowiu między książkami”, na które zapraszamy do naszej biblioteki w czwartek, 27 marca na godz. 17. Patronat nad wydarzeniem objęła marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik.

Przed nami kolejne, trzecie już, spotkanie poświęcone zdrowiu, które Pedagogiczna

Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach organizuje przez cały 2025 rok wraz z Chrześcijańską Służbą Charytatywną „Blisko Serca”. Jak zwykle na gości czeka degustacja potraw i garść ważnych wskazówek, jak skutecznie dbać o swoją kondycję fizyczną i psychiczną.

O czy tym razem będziemy rozmawiać? Tematyka spotkania poświęcona będzie trawieniu.

Po czym rozpoznać złe trawienie? Jakie zasady spożywania posiłków są ważne, jakie są naturalne sposoby na usprawnienie trawienia – na te i wiele innych pytań odpowie podczas wykładu „Dobre trawienie – dobre zdrowie” Beata Śleszyńska – specjalistka promocji zdrowia i doradca dietetyczny.

Trawienie jest kluczową kwestią jeśli chodzi o rozmaite problemy zdrowotne. Stanowi jeden z najważniejszych czynników mających wpływ na ogólne dobre samopoczucie. Trawienie jest istotnym aspektem odżywiania, które nie opiera się jedynie na tym, co jemy, ale przede wszystkim na tym, jakie składniki odżywcze docierają do naszych komórek. Zatem, podstawą dobrego zdrowia jest prawidłowe trawienie i przyswajanie. Z drugiej strony, dostępność i wchłanianie składników odżywczych zależą również od tego, w jaki sposób nasz organizm pozbywa się produktów przemiany materii. Tak więc, na nasze zdrowie mają wpływ dwa równie istotne czynniki: oczyszczanie oraz odżywianie.

Wykład poprowadzi Beata Śleszyńska, absolwentka promocja zdrowia i wspomagania rozwoju w Wyższej Szkole Edukacji Zdrowotnej w Łodzi oraz zdrowia publicznego na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi, a także studiów podyplomowych – dietetyka w chorobach wewnętrznych i metabolicznych na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Otrzymała szkolenie w Living Springs w USA z zakresu odżywiania i naturalnego sposobu leczenia, jest współautorką książki „Kuchnia w trosce o twoje zdrowie” oraz licznych publikacji o tematyce prozdrowotnej. Beata Śleszyńska jest dyrektorem Sekretariatu Zdrowia w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego w Polsce, który jest współorganizatorem spotkania zaplanowanego na 27 marca.

Wykładowi, tak jak zawsze, towarzyszyć będzie degustacja potraw przygotowanych zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się. Będzie można skosztować pasztetu ze słonecznika z warzywami, tofu “zmieniającego życie”, pasty z groszku i pulpecików z tofu i słonecznikiem.

Wstęp wolny.

Galeria zdjęć

