

7 kwietnia 2025

KLUB ZDROWIA

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

O ZDROWIU MIĘDZY KSIĄŻKAMI

Całoroczny cykl spotkań

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

Cukier – *legalny narkotyk*



Zapraszamy!

10 kwietnia 2025 roku
o godzinie 17⁰⁰

Patronat honorowy

MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



Patronat medialny



Organizatorzy



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



W „Klubie zdrowia” wszystko o cukrze

Jak unikać cukru i czym go zastąpić – temu poświęcone będzie najbliższe spotkanie w ramach „Klubu zdrowia – o zdrowiu między książkami”, na które 10 kwietnia zaprasza Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach. Początek – godz. 17. Patronat honorowy nad cyklem objęła Renata Janik – marszałek województwa świętokrzyskiego.

Jaki jest związek cukru z chorobami psychicznymi, rakiem, alzheimerem, udarami, zawałami, jaskrą, szybkim starzeniem się i dziesiątkami innych współczesnych chorób? Okazuje się, że w naszych ciałach nie ma organu, który nie byłby dotknięty szkodliwym działaniem cukru.

Jest on niszczącą substancją chemiczną uzależniającą jak opium, morfina i heroina. Już 1-2 łyżeczki cukru wprowadzają nasze ciało w stan biochemicznego chaosu, tymczasem codziennie zjadamy nawet 40 łyżeczek cukru dodanego do przeróżnych produktów.

O tym jak unikać cukru i czym go zastąpić będą rozmawiać uczestnicy najbliższego spotkania w ramach „Klub zdrowia – o zdrowiu między książkami”, na które zaprasza 10 kwietnia (czwartek) Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach. Początek godz. 17.

Wykład pt. „Cukier – legalny narkotyk” wygłosi Katarzyna Lewkowicz-Siejka – publicystka i redaktorka, która od dwudziestu lat zajmuje się tematyką zdrowotną. Jest autorką wielu radiowych audycji oraz publikacji prasowych poświęconych współczesnym problemom zdrowotnym, dietoterapii oraz medycynie naturalnej. Pracuje w Wydawnictwie Znaki Czasu.

Będzie to już czwarte spotkanie w ramach cyklu poświęconego zdrowiu, które Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach organizuje przez cały 2025 rok wraz z Chrześcijańską Służbą Charytatywną „Blisko Serca”.

Wykładowi, tak jak zawsze, towarzyszyć będzie degustacja potraw przygotowanych zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się. Goście będą mogli skorzystać z porad i przepisów służących dobrej kondycji fizycznej.

Wstęp wolny.

Galeria zdjęć

