

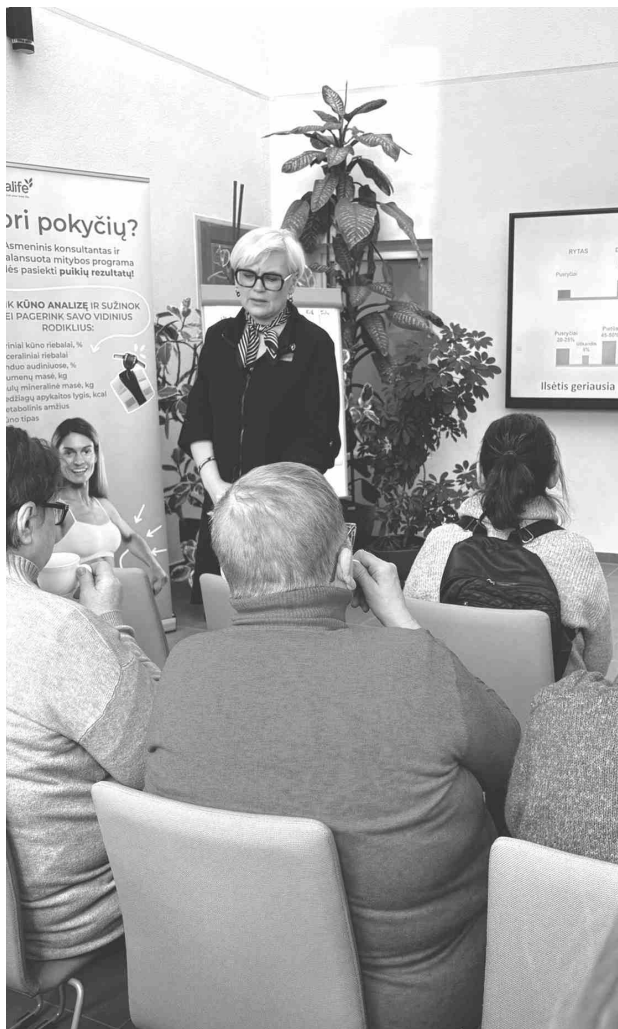
„Subalansuoto gyvenimo skonis“ – kelias į geresnę savijautą

Pasvalio Mariaus Katiliškio viešojoje bibliotekoje vyko edukacinis susitikimas „Subalansuoto gyvenimo skonis“, kvietęs pažvelgti į kasdienes įpročius ir jų įtaką savijautai, energijai bei gyvenimo balansui.

Susitikimą vedė Sveiko gyvenimo būdo klubo „Čia ir Dabar“ konsultantė Rasa Papinigienė, kartu su komanda atvykusi iš Panevėžio. Renginio metu dalyviai atliko kūno sudėties analizę, diskutavo apie pusryčių svarbą, vandens vartojimą bei mitybos įpročius, darančius didžiausią įtaką sveikatai.

Konsultantė pabrėžė, kad subalansuotas gyvenimas apima ne tik mitybą, bet ir fizinį aktyvumą, streso valdymą, poilsį, kokybišką miegą bei bendruomeniškumą. Buvo aptartos dažniausiai daromos klaidos – praleidžiami pusryčiai, perkimas dienos metu ir persivalgymas vakare – bei pateikti praktiniai patarimai, kaip jų išvengti. Susitikimo pabaigoje dalyvių laukė viktorina ir prizai.

Parengta pagal Pasvalio M. Katiliškio viešosios bibliotekos inf. ir nuotr.



Susitikimą vedė Sveiko gyvenimo būdo klubo „Čia ir Dabar“ konsultantė Rasa Papinigienė.