

1. Warsztaty podstawy dietytyki:

Podczas spotkań poruszymy najważniejsze zagadnienia związane z dietą oraz stylem życia. Rozprawimy się z powszechnymi mitami dietytycznymi, nauczysz się rozróżniać dobre i złe węglowodany, poznasz znaczenie błonnika, indeksu i ładunku glikemicznego.

Nauczysz się, jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne oraz jak dostosować ilość białka, tłuszczów i węglowodanów do stylu życia, wieku i stanu zdrowia. Porozmawiamy o roli witamin i składników mineralnych.

Dowiesz się, jak planować zdrowe i przemyślane zakupy, jak przygotowywać posiłki, które będą nie tylko odżywcze, ale i smaczne. Przedstawię praktyczne przepisy i pomysły na codzienne dania, a także nauczysz się budować trwałe nawyki żywieniowe.

Warsztaty dedykowane są tym, którzy chcą zadbać o zdrowie metaboliczne, zapobiec chorobom przewlekłym i lepiej zrozumieć, jak poprzez odżywianie wspierać swój organizm.

To propozycja także dla osób zmagających się ze stanem przedcukrzycowym, insulinoopornością i cukrzycą typu 2.

2. Warsztaty zdrowe jelita:

Podczas warsztatów dowiesz się, jak stan jelit wpływa na odporność, trawienie, poziom energii i nastrój. Nauczysz się, co szkodzi mikrobiocie jelitowej, a co ją wzmacnia – zarówno w diecie, jak i w stylu życia. Porozmawiamy o błonniku, fermentowanych produktach, nawodnieniu i aktywności fizycznej. Skupimy się także na tym, jak wspierać jelita w problemach, takich jak zaparcia, biegunki, wzdęcia czy choroby zapalne jelit (IBD). Omówimy bezpieczne strategie dietytyczne przy wrażliwym układzie pokarmowym. Będą też przykładowe jadłospisy, przepisy i praktyczne wskazówki.