Dzień dobry,

Jako Zespołowi Banku Żywności w Trójmieście będzie nam niezwykle miło, jeżeli zechce Pan/Pani wziąć udział w, organizowanych przez nas w ramach Działań Towarzyszących POPŻ 2014-202, **warsztatach dietetycznych pt Jak wzmocnić odporność w okresie zimowo-wiosennym** prowadzonych przez Joannę Budną

Nadejście zimy zwiastują nie śnieg i mróz, a pojawienie się w telewizji reklam, w których kaszlący   
i kichający ludzie opowiadają nam o nowym, cudownym specyfiku, który pozwoli na natychmiastowe wyleczenie kataru, pozbycia się objawów grypy, wyleczenia się z przeziębienia w ciągu dwóch dni. Dajemy im wiarę, bo każdy chce być piękny, silny i zdrowy.

Niestety – reklamy niekoniecznie są najlepszym źródłem informacji; katar powodują wirusy i nie ma cudownego środka na ich zwalczenie, grypę trzeba po prostu „odleżeć”, tak samo jak przeziębienie fachowo nazywane „nieżytem górnych dróg oddechowych pochodzenia wirusowego”.

Ale, bo zawsze jest jakieś „ale”, w walce z wirusami i bakteriami, oprócz drogich i cudownych specyfików dysponujemy czymś, co każdy ma praktycznie pod ręką i musi zażywać codziennie – chce czy nie. Mówimy tu oczywiście o jedzeniu, które codziennie spożywamy. Odpowiednio skomponowana dieta – wyważone ilości warzyw i owoców, połączone w odpowiednie kompozycje i spożywane   
o określonych porach, będące witaminowymi bombami, pełnymi odżywczych substancji i minerałów. I mogą powodować cuda. Dzięki nim nasze organizmy nie tylko nie poddadzą się inwazji wirusów   
i bakterii, ale będziemy wypoczęci i pełni sił witalnych.

Dietetyk, pani Joanna Budna, przeprowadzi Państwa przez, na pierwszy rzut oka skomplikowany świat tworzenia posiłków, które wzmocnią nasz organizm, zwiększą radość życia i dadzą nam chęci do działania.

Zapraszamy