

Szanowni Państwo,

Już 29 stycznia o g. 17:00 odbędzie się spotkanie online dotyczące jednej z czołowych diet w Rankingu diet 2020, czyli diety DASH. Dieta DASH, zwana również królową diet jest polecana przez ekspertów, a jej bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzona jest licznymi badaniami.

Chcesz zadbać o swoje serce, poprawić wartości ciśnienia tętniczego, obniżyć poziom cukru we krwi oraz obniżyć stężenie cholesterolu? Zapraszamy na bezpłatne spotkanie w formie transmisji na żywo, podczas którego Członkini Koła Naukowego Dietetyki Klinicznej z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, wyjaśni jakie są założenia diety oraz jak wdrożyć je w prosty sposób oraz małym kosztem.

W trakcie spotkania, rozwikłana zostanie zagadka cholesterolu oraz rozstrzygniemy ile soli można bezpiecznie spożyć w ciągu dnia. Na koniec będzie możliwość przeanalizowania swojej diety i dopytania o nurtujące kwestie.

Szczegóły znajdą Państwo na stronie: <https://www.facebook.com/SKNDietetykiklinicznej>

Link do transmisji zostanie opublikowany już niedługo!