

## Te egészségesen ettél ma?



fotó: [www.unspalsh.com](http://www.unspalsh.com)

*Új életmódprogram indul újtjára, amely követésével kihozhatod magadból a maximumot*

Összeszámoltad már életedben, mennyi olyan nap telt el hasztalanul, amikor elhatároztad, hogy márpedig mától egészségesebben táplálkozol, de pár óra múlva vagy legkésőbb néhány nap múlva ismét csalódottan majszoltad a mogyorós csokit egy cukros kóla kíséretében?

Ha lenne ilyen adatunk önmagunkról vagy a környezetünkről, valószínűleg elképesztő és egyben lehangoló eredményt kapnánk. De ennek most végre vége, hiszen elindul programunk és bízunk benne, hogy időről-időre egyre több érdeklődő és lelkes életmódváltó akad. Ez a program mindenkinek szól! Mindegy, hogy túlsúlyos vagy vékony, hogy gyermek vagy nagyszülő, igyekszünk minden korosztályt bevonni és elcsábítani egy egészségesebb és jobb életminőség irányába.

Témáink között szerepelnek majd:

- Elmondjuk, hogy miért nagyon fontos a szülői példa és hogyan hat a felnőttek táplálkozási szokása a gyermekekére.
- Lebontjuk a falat a táplálék kiegészítők körül – nem csak a gyúrosoknak van rá szüksége.

**EFOP-1.5.3-16-2017-00016**

**„Humán szolgáltatások fejlesztése  
társégi szemléletben a Solti konzorciumban”**

- Felhívjuk a figyelmet a rendszeres vitaminfogyasztás fontosságára.
- Bemutatunk pár egyszerű trükköt, amivel könnyebb betartani az egészséges táplálkozást a mindennapokban.

Elérhető módon kínálunk jobb, egészségesebb életminőséget minden programba bekapcsolódónak. Célunk, hogy minél többen tartsanak velünk, ezért ennek elérése érdekében rendszeresen jelennek meg írásaink.

Csatlakozz! Legyél egészségesebb mostantól!

*Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.*

További érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.