

„Spódnice po godzinach - czyli jak zadbać o swoje zdrowie, ciało oraz ducha”

Data dodania: 22.01.2015 / Autor: Mateusz Kania

Kategoria: Planowane

Krajowe Stowarzyszenie Wspierania Przedsiębiorczości serdecznie zaprasza do udziału w dedykowanemu kobietom spotkaniu

Termin realizacji spotkania: 27 styczeń 2015 r.

Miejsce realizacji spotkania: siedziba KSWP, ul. Staszica 2A, 26 - 200 Końskie.

Program spotkania:

16:45 Rejestracja uczestników oraz powitalna kawa.

16:55 Rozpoczęcie spotkania – powitanie gości.

17:00 Tarczycza - wróg czy przyjaciel naszego organizmu?

Podczas zajęć dowiemy się jakie funkcje w organizmie pełni tarczycza i dlaczego jest tak ważna dla naszego zdrowia. Poznamy również odpowiedź na pytania: Co się dzieje w naszym organizmie, gdy tarczycza źle pracuje? Jakie są rodzaje chorób tarczycy i przyczyny ich powstawania? Jakie objawy towarzyszą niedoczynności, a jakie nadczynności tarczycy? Jak leczyć choroby tarczycy? Jakie są skutki nieleczonych chorób tarczycy? – dr n. med. Grzegorz Gałuszka

17:40 Jak radzić sobie ze stresem?

Podczas spotkania odpowiemy sobie na pytania: Czym jest stres oraz jakie są objawy i skutki jego występowania? Czy istnieją sposoby walki ze stresem? Dowiemy się również jak zwiększyć swoją odporność na stres oraz czy istnieje stres pozytywny. – Marcin Madej (Psycholog)

18:10 Łyk zdrowia - czyli jak picie wody i zdrowa żywność wpływa na nasz organizm.

Podczas zajęć dowiemy się, że woda wodzie nierówna. Poznamy również odpowiedź na pytania: Dlaczego picie wody jest ważne i jaki wpływ ma woda na ludzki organizm? Jaką wodę należy pić (i w jakich ilościach)? Jakie są skutki niedoboru wody w organizmie? Dowiemy się również jak świadomie wybierać produkty spożywcze, aby służyły naszemu zdrowiu. – Justyna Pargieła

18:40 W poszukiwaniu własnego stylu.

Poznamy podstawowe trendy w modzie oraz zasady modelowania sylwetki za pomocą kroju i koloru. Dowiemy się również jak maskować mankamenty figury i eksponować własne atuty. –

Aneta Wasińska (Stylistka)

19:10 Panel dyskusyjny oraz podsumowanie i zakończenie spotkania.

19:30 Poczęstunek.

**Termin zgłaszania się do udziału w spotkaniu upływa w dniu 26.01.2015 r. o godz.
12:00.**