**Te egészségesen ettél ma?**

****

fotó: www.unspalsh.com

*Új életmódprogram indul útjára, 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 gyúrósoknak van rá szüksége.
* 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.**