

SZKOLENIE DLA CZŁONKÓW ZESPOŁÓW OPIEKUJĄCYCH SIĘ CHORYMI I WOLONTARIUSZY

05.09.2023 – „Profilaktyka i ochrona zdrowia w okresie jesienno – zimowym jako forma przygotowania na zmienne warunki środowiskowe z wykorzystaniem potencjału naszego ciała”

Prowadzenie: Stella Sokołowska

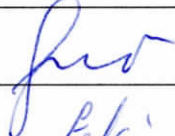




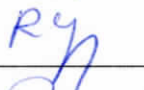

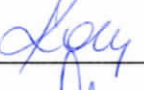
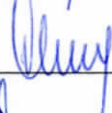



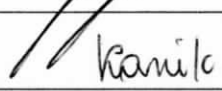
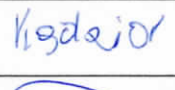


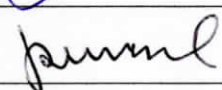
Program szkolenia:

1. Odżywianie i sprawność układu pokarmowego z wykorzystaniem sezonowych warzyw i owoców.
2. Sens robienia własnych przetworów wbrew pozornej ekonomii oraz żywności przemysłowej, które oferują markety.
3. Ruch codzienny i weekendowy jako forma eliminacji stresu. Rola star foods w mineralizacji i suplementacji ciała. Aktywizacja struktur własnych.
4. Zakwaszenie organizmu i rola pól magnetycznych w stosunku do rosnącej onkologii. Sposoby hartowania ciała i układu oddechowego w okresie jesienno – zimowym.
5. Banki lekarskie - zasady stosowania, działanie jako forma samoleczenia.
6. Podsumowanie.
7. Pytania i dyskusja.
8. Test końcowy.



Pszczyna, 5.09.2023 r.

**Lista obecności na szkoleniu „Profilaktyka i ochrona zdrowia w okresie jesienno -
zimowym jako forma przygotowania na zmienne warunki środowiskowe
z wykorzystaniem potencjału własnego ciała”**

Lp.	Nazwisko i imię	Podpis
1.	Terena Jonon	
2.	Leki Marcelina	
3.	Sybilina Zewro	
4.	Klaudia Rabin	
5.	Agnieszka Zaitkawska	
6.	Renata Gadek	
7.	BEATA POKORNY	
8.	KOMRAUS EWA	
9.	Chopma Barbiana	
10.	Hajki Monika	
11.	DOBRY ELZBIETA	
12.	Jurga Regina	
13.	Kanik Ewa	
14.	Kędejor Bernadetta	
15.	HALA-KIK DOMINIKA	
16.	KIETKOWSKA GRAZYNA	
17.	Szewczulak Barbara	
18.		





Pszczyna, 5.09.2023

Test podsumowujący szkolenie pt. „Profilaktyka i ochrona zdrowia w okresie jesienno-zimowym jako forma przygotowania na zmienne warunki środowiskowe z wykorzystaniem potencjału własnego ciała”

Imię i nazwisko uczestnika:

1. Jakie owoce i warzywa dostarczają najwięcej antyoksydantów?

.....
.....

2. Jakie korzyści daje ruch? Jakie formy są najlepsze w wieku dojrzałym?

.....
.....
.....
.....

3. Jak hartować układ oddechowy w okresie jesienno-zimowym?

.....
.....
.....

4. Co to jest star foods?

.....
.....
.....

