

I zdravé jídlo může být dobré. O tom se lze přesvědčit v osmi libereckých restauracích

14. 10. 2013 11:43



Liberecký kraj, resort zdravotnictví, ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí LK se sídlem v Liberci pořádá pod záštitou Zuzany Kocumové, statutární náměstkyně hejtmána pro zdravotnictví, a Ivany Hujerové, radní pověřené řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova, 22. října od 11 hodin v přízemí Obchodního domu Fórum akci Pojdme žít zdravě.

Od 11 do 17 hodin je pro návštěvníky připraven pestrý program, který začíná nabídkou zdravé dopolední svačinky a pokračuje konzultacemi s odborníky na téma zdravý životní styl. K tomu jsou připraveny praktické ukázky nejen pohybových aktivit pro všechny věkové kategorie, ale i nabídky volnočasových aktivit pro celou rodinu a spousta dalších užitečných informací.

Akce "Pojdme žít zdravě" se uskuteční v rámci Týdne zdravé výživy, který začíná v pondělí 21. a končí v pátek 25. října.

Zapojilo se do ní celkem osm stravovacích zařízení po celém Liberci, která budou připravovat svá polední menu dle zásad zdravé výživy.

Neváhejte a přijďte ochutnat kulinářská umění do následujících restaurací:

Restaurace Krajského úřadu Libereckého kraje

U Jezu 642/2a, Liberec 2 [RESTAURACE KNL KRAJSKÝ ÚŘAD LIBEREC](#)

Krajská nemocnice Liberec, a.s.

Husova 10, Liberec 1 [ZÁMĚSTNANECKÁ JÍDELNA KNL](#)

Samoobslužná restaurace Magna

Kubelkova 604/73, Liberec 6 [RESTAURACE KNL MAGNA BOHEMIA](#)

Restaurace Denso

Heyrovského 476, Liberec [JÍDELNA A KANTÝNA DENSO MANUFACTURING CZECH s.r.o.](#)

Centrum Babylon, a.s.

Nitranská 1, Liberec 2 www.centrumbabylon.cz/cs/gastronomie/restaurace/

Hotel Liberec

Šaldovo náměstí 1345/6, Liberec 1 www.HotelLiberec.cz

Střední škola gastronomie a služeb, p.o.

Dvorská 447/29, Liberec 5 www.sos-gs.cz

Gastron Liberec

Ještědská 354, Liberec 8 www.gastron.Liberec.cz

„Všichni víme, že správnou skladbou našeho jídelníčku si můžeme prodloužit život, vyvarovat se mnoha nemocem, udržet dobrou kondici a v neposlední řadě si držet i dobrou náladu.

O spokojenosti našich občanů s nabízeným poledním menu budeme informovat po vyhodnocení celé akce na našich webových stránkách,“ uvedla Alena Riegerová, vedoucí odboru zdravotnictví Krajského úřadu LK.

Další program Akce "Pojďme žít zdravě"

„Jak nezačínat a proč přestat kouřit“ – možnost konzultace s lékařkou

Centra léčby závislosti na tabáku, Krajská nemocnice Liberec, a.s.

„Správný pohyb nebolí“ – nabídka pohybových aktivit pro všechny věkové

kategorie (základní protahovací cviky, dechová cvičení, cviky s prvky jógy a pilates.

pod vedením zkušených fyzioterapeutek), Krajská nemocnice Liberec, a.s.

„Umíme si čistit zuby?“ – praktické ukázky a informace na téma správné čištění zubů, možnost získání zubního kartáčku a vzorku zubní pasty zdarma.

„Relaxuje celá rodina“ – nabídka volnočasových aktivit a jejich význam v prevenci negativních sociálních jevů.

„Co mi poví stisk ruky“ – nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu (množství tuku v těle, síla stisku ruky), informace o zdravém životním stylu, Státní zdravotní ústav – dislokované pracoviště podpory zdraví Liberec.

Také: www.kraj-lbc.cz).