

# 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 hejtmana 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/](http://www.centrumbabylon.cz/cs/gastronomie/restaurace/)

### **Hotel Liberec**

Šaldovo náměstí 1345/6, Liberec 1 [www.HotelLiberec.cz](http://www.HotelLiberec.cz)

### **Střední škola gastronomie a služeb, p.o.**

Dvorská 447/29, Liberec 5 [www.sos-gs.cz](http://www.sos-gs.cz)

### **Gastron Liberec**

Ještědská 354, Liberec 8 [www.gastron.Liberec.cz](http://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](http://www.kraj-lbc.cz)).