

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



22. 10. 2013 16:57

Liberecký kraj, resort zdravotnictví, ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí LK se sídlem v Liberci uspořádal pod záštitou Zuzany Kocumové, statutární náměstkyně hejtmana pro zdravotnictví, a Ivany Hujerové, radní pověřené řízením rezortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova, dnes 22. října v přízemí Obchodního domu Fórum akci Pojďme žít zdravě.

Pro návštěvníky zde byl připraven pestrý program, který začal nabídkou zdravé dopolední svačinky, včetně chutné dýňové polévky, a pokračoval konzultacemi s odborníky na téma zdravý životní styl. K tomu byly připraveny praktické ukázky nejen pohybových aktivit pro všechny věkové kategorie, ale i nabídky volnočasových aktivit pro celou rodinu a spousta dalších užitečných informací. Například se nejen děti učily, jak si čistit zuby, jak držet rovnováhu a neničit si obratle. Dospělí zase měli šanci zjistit jak se pokusit odnaučit kouřit či jakou mají tukovou vrstvu na svém těle.

„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.

Akce "Pojďme žít zdravě" se uskutečnila v rámci Týdne zdravé výživy, který 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