

## 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/](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)