

Egészség expo és egészségügyi sorozat Nagykanizsán

2014. január 11-én Nagykanizsán, a Medgyaszay ház nagytermét rendezték be az egészség 8 alapelve színes plakátjaival, minden állomáson valami érdekes feladatot kínálva az érdeklődőknek. A táplálkozás plakátjai alatt egészséges, teljes gabonák, ártalmatlan, gyümölcs és mázli szelet várta az érdeklődőket. A mozgásnál szívesen kellett kipróbálni az edzettséget. Volt vérnyomásmérés, testsúly- és BMI számítás.

Az egyes állomásokon kitöltött tesztek alkalmat adtak a beszélgetésre, ismerkedésre és további kapcsolatok kialakítására. Nem volt túl sok vendégünk, de jó hangulatban telt a délelőtti időtől délután nagyig nyitva tartó program.

2014 márciusában a Medgyaszay házban lezajlott programra főként tartottunk az egészség 8 alapelve színes plakátjaival, minden állomáson valami érdekes feladatot kínálva az érdeklődőknek. A táplálkozás plakátjai alatt egészséges, teljes gabonák, ártalmatlan, gyümölcs és mázli szelet várta az érdeklődőket. A mozgásnál szívesen kellett kipróbálni az edzettséget. Volt vérnyomásmérés, testsúly- és BMI számítás.

Kétfős

ismert és használt alapanyagokat felhasználva mutattunk zöldséges, rostgazdag alternatívákat a megszokott, nehezen emészthető, adott esetben komoly problémákat is okozó ételek fogyasztása helyett. Készítettünk aszalt granolát csőrőzött fehér hajdina alapon sok gyümölcs és magokkal, zöldség turmixot, mandulatejet, élesztőmentes, teljes kiőrlésű lisztből tésztát kenyérre sok pástával, mandolával, franciasalátát, szusit, spenótos tekercset, valamint desszerteket, melyeknek káliforniai nagy sikerű volt, mert büntudat nélkül lehetett őket fogyasztani. Voltak illandó, visszatérő vendégeink és újak is. Egy fiatal hölgy Zalaegerszegről járt itt minden alkalommal, és sikerült maradandó, gyümölcsöző kapcsolatot kiépítenie nálunk.

Á

Szerdahelyi E. Zsuzsa

főszervező