

*Kui hoolid oma tervisest ja soovid rohkem teada tervist toetavast
ja tasakaalustatud toitumisest.*

Loeng „TASAKAALUSTATUD TOITUMINE“

6. novembril kell 16:00-17:00

Loengus osalemine annab alusteadmised tervislikust ja tasakaalustatud toitumisest, mida saad kasutada enda ja oma pere menüü planeerimisel.

Sa saad praktilist nõu igapäevase toiduvaliku tervislikumaks ja mitmekülgsemaks muutmiseks ning tasakaalustatud menüü koostamiseks. Samuti saad Sa teadmisi kuidas toidu abil toetada immuunsüsteemi võimekust.

- ✓ **Koolitaja** on tervisejuht Maigi Lepik (Tallinna tervishoiu Kõrgkooli lektor).
- ✓ **Osalustasu** 5 eurot (40% soodustust saavad (üli)õpilased, pensionärid ja puuetega inimesed) .
- ✓ Loeng toimub Valga Haigla Taastusravi ja Heaolukeskuse ruumis C 410 (B-korpuse IV korrus).
- ✓ Palume eelnevalt registreeruda, kuna kohtade arv on piiratud. *Juhul, kui te ei saa osaleda, palun andke meile sellest teada esimesel võimalusel.* Registreerumiseks helistage palun telefonil 766 5114 (E-R 8.00 - 16.00) või saatke e-kiri Natalia.Berzins@valgahaigla.ee

