



Małgorzata Jaruga

– członkini Cechu Naturopatów i Hipnotyzerów, posiada państwowe uprawnienia w zawodzie biomasażysty i bioenergoterapeuty. Ponadto ukończyła trzy stopniowy kurs nadający tytuł terapeuty w dziedzinie biologiczno-psychotronicznych metod odnowy organizmu, a także kurs Life Coach – terapia systemowa rodzin oraz inne stosowane w terapii naturalnej.

Serdecznie ZAPRASZAM

terapie i zabiegi indywidualne:

- bioenergoterapia
- biomasaż Ojca Klimuszki
- biomasaż metodą Peloha
- terapie manualne
- świecowanie uszu



zajęcia grupowe w zakresie:

- relaksacja i odprężenie
- terapie systemowe - ustawienia rodzinne
- warsztaty, szkolenia, kursy

PRACOWNIA NATURY

Naturalne sposoby dbania o zdrowie - kuracje, przepisy

- ciąg dalszy



PRACOWNIA NATURY
 Ul. Wojciechowska 7
 tel. 502 365 029

• **SUPLEMENTY DIETY** – czy preparaty witaminowe są nam potrzebne?

W obecnych czasach tempo życia cały czas wzrasta. Mimo iż mamy coraz więcej rozmaitych urządzeń mających nam ułatwiać życie i przyspieszać wykonywanie różnych czynności, to wciąż brakuje nam czasu. Cierpi na tym między innymi odżywianie. W codziennym pośpiechu nie mamy czasu na przygotowywanie zdrowych, pełnowartościowych posiłków, zatem szukamy środków zastępczych. Lekarstwem na to są coraz częściej suplementy diety.

Suplementy diety to w świetle prawa preparaty, które są żywnością, a nie lekarstwem. Nie mogą leczyć żadnej choroby, jednak bywają bardzo potrzebne.

Suplementy diety stanowią skoncentrowane źródło składników odżywczych. Stosuje się je w celu uzupełniania składników mineralnych czy witamin, których niedobór jest wynikiem zbyt ubogiej w te składniki diety. Suplementy występują w rozmaitych, łatwych do spożycia postaciach – od tabletek, przez kapsułki, płyny, proszki, aż do herbatki.

Suplementy często mylone są z lekami, ze względu na wspomniany wygodny sposób dawkowania. Należy jednak pamiętać, że służą one nie do leczenia, lecz do uzupełniania brakujących składników odżywczych. Aby odróżnić je od leków i uregulować status prawny, utworzono listę witamin i składników mineralnych, jakie w tych preparatach mogą być stosowane. Producenci są zobowiązani do umieszczania na opakowaniach określenia „suplement diety”, informowania o jego składzie i zalecanym sposobie dawkowania oraz możliwych działaniach niepożądanych.

- Czy suplementacja jest potrzebna?
- Kiedy warto sięgać po suplementy?
- Jak rozpoznać niedobór składników odżywczych?
- Naturalne czy syntetyczne?
- Jak stosować suplementację, by sobie pomóc, a nie zaszkodzić?

Na te i inne pytania dotyczące suplementacji odpowiem podczas spotkania, na które serdecznie zapraszam.

Małgorzata Jaruga

PRACOWNIA NATURY

Naturalne sposoby dbania o zdrowie - kuracje, przepisy

- ciąg dalszy



Prowadzenie – **MAŁGORZATA JARUGA**

Spotkanie odbędzie się

w poniedziałek 6 czerwca 2016 r. o godz. 18.00

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny