

Ψυχικό, 25 Ιανουαρίου 2010

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Αγαπητοί φίλοι γονείς,

Για όσους ενδιαφέρονται για σημαντικά θέματα υγείας και διατροφής, ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων της Σχολής Μωραΐτη διοργανώνει δύο κύκλους μαθημάτων που θα δώσει η Γιάννα Αρκά-Καρυδιά, πτυχιούχος Διατροφολογίας και Φυσικοπαθητικής της Ecole du Centre d'Hygiène Vitale της Γενεύης.

Ο **πρώτος κύκλος** περιλαμβάνει **θεμελιώδεις αρχές της διατροφολογίας και χρήσιμα θέματα για τους γονείς**: Ψωνίζω και μαγειρεύω υγιεινά, Αντιοξειδωτικά και αντιγήρανση, Αλλεργία και Τροφική Δυσανεξία, Όξινη και αλκαλική ισορροπία στη διατροφή, Μύθοι και αλήθειες γι' αυτά που τρώμε, Νέες έννοιες στη Διατροφή, Πρακτικές ιδέες για το πρωινό των παιδιών και των ενηλίκων. Ο κύκλος αυτός έχει στόχο να ανταποκριθεί στην αίτηση όσων δεν μπόρεσαν να παρακολουθήσουν τον επιτυχή περσινό κύκλο μαθημάτων.

Έναρξη : Τετάρτη 3 Φεβρουαρίου

Διάρκεια : 8 συναντήσεις

Ωρα : 18:00 – 19:30

Αίθουσα : Μουσικής

Κόστος : 200€

Παράλληλα, ανταποκρινόμενος στο αίτημα των περσινών μαθητριών, ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων οργανώνει ένα **δεύτερο κύκλο μαθημάτων**, με θέμα **«το Φαρμακείο της Φύσης»** με ιδιαίτερη έμφαση στην πρόληψη και αντιμετώπιση της γρίπης και άλλων ιώσεων. Άλλα θέματα: ακμή, αρθροπάθεια, οστεοπόρωση, εμμηνόπαυση. Το επίπεδο μπορεί να χαρακτηριστεί «προχωρημένο», για ένα κοινό έτοιμο για την παρουσίαση φυσικών μεθόδων πρόληψης των ασθενειών και τα θέματα που θα αναπτυχθούν βασίζονται στα περσινά μαθήματα.

Έναρξη : Τρίτη 2 Φεβρουαρίου

Διάρκεια : 8 συναντήσεις

Ωρα : 18:00 – 19:30

Αίθουσα : Μουσικής

Κόστος : 200€

Απαραίτητη είναι η δήλωση συμμετοχής στη Γραμματεία του Συλλόγου, κ. Μαριάννα Μακρή, στο τηλ. 210 – 6756970 (Δευτέρα & Τετάρτη 14:00 – 20:00 και Τρίτη , Πέμπτη, Παρασκευή 10:00 – 15:30).

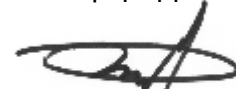
Με φιλικούς χαιρετισμούς,

Η Πρόεδρος,



Ιωάννα Λεμονή-Βροστοπούλου

Η Γενική Γραμματέας,



Ζωή Κωνστανταροπούλου