Семинар «Питание для долгой и здоровой жизни: простые советы для каждого» состоится в Тюмени

17 июля 2021 года в Тюмени состоится семинар «Питание для долгой и здоровой жизни: простые советы для каждого».

Организаторами мероприятия выступают региональное молодежное общественное движение «Новые люди» и тюменское региональное общественное движение за активное долголетие «Главное – здоровье» при поддержке Альянса социально ориентированных некоммерческих организаций Тюменской области.

Как отметила руководитель движения «Новые люди» Жарадат Арсимурзаева, проведение семинара открывает работу нового городского общественного пространства – Центра практических знаний «Люди важнее», которое будет представлять собой открытую дискуссионную и просветительскую площадку, посвященную актуальным для современного общества и человека вопросам. В ближайших планах развития центра проведение мастер-классов, семинаров и практикумов по разным темам: здоровому образу жизни, семейной и детской психологии, финансовой грамотности, кинезиологии, личному бренду и стилю и т.д.

В ходе семинара, который состоится в ближайшую субботу практикующий врач-педиатр, нутрициолог, диетолог-консультант Валерия Сергеевна Чернова расскажет о важности здорового питания для сохранения активного долголетия. Валерия прошла обучение на кафедре диетологии и клинической нутрициологии Медицинского института «Российского университета дружбы и народов» и готова поделиться знаниями о влиянии питания на организм и обмен веществ.

Напомним, что нутрициология – это наука о питании, направленная на изучение функциональных, метаболических, гигиеническихи клинических аспектов взаимодействия питательных веществ и то, как они влияют на организм. Данная область знаний выделяется комплексным подходом к изучению проблемы питанияи изучает механизмы здорового питания,

мотивы выбора пищи человеком, определяет системы питания и стратегии рационального питания человека.

Нутрициологи изучают каждый компонент пищи как отдельный элемент большой системы, учатся правильно комбинировать и дозировать эти элементы в ежедневном рационе. Часто недостаток определенных компонентов приводит к серьезным заболеваниям. Специалисты в

этой области разбираются в тонкостях и особенностях питания, которые в обычной жизни люди не замечают. Например, они знают, когда и как нужно есть, какие продукты сочетать между собой, как с помощью определенной пищи вылечить организм от хронических заболеваний.

Нутрициологи комплексно изучают все вопросы, которые касаются питания и помогают выстраивать здоровый и грамотный рацион исходя из особенностей организма человека. При этом учитывается возраст, индивидуальные потребности, образ жизни и вид работы, климатические особенности проживания. Специалисты в этой области не забывают и о вкусовых предпочтениях человека, позволяя ему не просто питаться правильно, но и вкусно, получая удовольствие от любимых продуктов питания.

Узнать о правилах вкусного и полезного питания приглашаются все желающие!

Мероприятие пройдёт на базе нового центра практических знаний «Люди важнее!» по адресу г. Тюмень, ул. Профсоюзная, д. 92. Старт семинара в 14:00. По всем вопросам можно обращаться по телефону: 8 922 486 38 14. Вход свободный.