

**„Mit tehetünk és ehetünk a jövőnkért?”
„Új évtized – Új kihívások”**

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének

Lakossági Egészségnapja

Időpont: 2010. május 8. szombat
Helyszín: Olasz Kultúrintézet (1088 Budapest, Bródy Sándor u. 8.)

PROGRAM

10:00 órakor Nyitás

Előadások:

- 10:30 Sózási szokásaink - valóban az „Élet sója”? Moharos Melinda
- 11:00 Paleo-diéta - avagy mikor táplálkoztunk egészségesebben?..... Lichthammer Adrienn
- 11:30 Egészséges nassok Barnáné Susa Éva
- 12:00 Evészavarok okai - a család szerepe ennek kialakulásában Dr. Almási Kitty
- 13:00 Termékfejlesztés és oktatás
az egészségtudatosság jegyében a Nestlénél..... Szűcs Zsuzsanna
- 14:00 Mediterrán diéta - életmód nem csak mediterrán népeknek Tóth Bernadett
- 15:00 Irodai fitness - azaz a munkahelyi torna feltámasztása.... Keresztesné Somogyi Krisztina
- 16:00 A helyes táplálkozási magatartás kialakítása
az Életfa Országos Egészségőrző Program segítségével Kanizsárné Vaskó Nikolett
- 17:00 Az E-számok bővületében Dr. Gergely Valéria

10:00 – 18:00: Szűrővizsgálatok (testtömeg- és testzsír-mérés, vérnyomásmérés)

10:00 – 17:45: Dietetikai tanácsadás

18:00 órakor: Kapuzárás