"Siła w ziarnach" Kolejne warsztaty z Ziołolecznictwa.

"Siła w ziarnach", pod takim mottem odbyły się w dniach 24-25 września zajęcia z ziołolecznictwa dla seniorek i seniorów w ramach projektu Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów.

Odbył się pouczający wykład o wyjątkowo bogatych w wartości odżywcze nasionach, pestkach i ziarnach zbóż, które ze względu na zagęszczenie witamin, minerałów oraz zdrowych tłuszczów są zaliczane do kategorii superfoods, zwłaszcza dla seniorów. Wprowadzenie ich do codziennej diety skutecznie zwiększa poziom energii, redukuje zmęczenie i wspiera pracę mięśni. Poruszone tym tematem uczestniczki I uczestnicy projektu przygotowali przepyszne i wartościowe wypieki. Palce lizać!