

# Healthy Haven



Healthy Haven

# Healthy Haven



Nasza projekt stara się pokazać element zdrowego trybu życia: właściwe odżywianie się. Ale co takiego wyróżnia nasz projekt?

Otóż, Healthy Haven jest realizowany w ramach programu "Zwolnieni z Teorii", który motywuje do działania i angażuje społeczność w tworzenie pozytywnych zmian.

# Cele projektu



3. Wsparcie społeczności:  
Budowanie wsparcia i motywacji poprzez wspólne działania w ramach programu "Zwolnieni z Teorii".

2. Motywacja do zmiany: Inspiracja do wprowadzenia pozytywnych zmian w codziennych nawykach żywieniowych w celu poprawy zdrowia i samopoczucia.

1. Edukacja żywieniowa:  
Przekazywanie wiedzy na temat zdrowych nawyków żywieniowych i korzyści płynących z zbilansowanej diety.

# Działania projektowe

## 1. Pomoc dietetyczna:

Konsultacje z dietetykami, którzy pomagają opracować plan żywieniowy dopasowany do potrzeb i preferencji każdego uczestnika.



## 2. Kampanie edukacyjne:

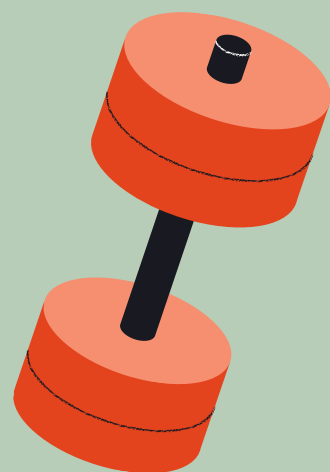
Organizacja wykładów i spotkań tematycznych, podczas których eksperci dzielą się wiedzą na temat żywienia i zdrowego stylu życia.

## 3. Kreatywne wyzwania żywieniowe:

Tworzenie zabawnych i motywujących wyzwań, które angażują uczestników do eksperymentowania z nowymi przepisami i składnikami.

# Plusy zdrowego odżywiania

Zdrowie fizyczne:  
Zdrowe odżywianie dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które są niezbędne do zachowania zdrowia i silnego ciała



Mniej chorób: Jeśli jemy zdrowo, możemy uniknąć wielu chorób, takich jak problemy z sercem czy cukrzyca. To oznacza, że możemy być zdrowsi i czuć się lepiej przez dłuższy czas.



←.....→  
Lepsze samopoczucie psychiczne: Jedzenie zdrowe może również pomóc nam się lepiej czuć psychicznie. Może pomóc w zmniejszeniu stresu i poprawieniu naszego nastroju.



Podczas odżywiania należy  
zwracać uwagę na...



Unikanie przetworzonych produktów: Ogranicz spożywanie przetworzonej żywności, takiej jak fast foody, słodycze, przetworzone mięso czy żywność wysoko przetworzona chemicznie. Zamiast tego wybieraj świeże, naturalne produkty.



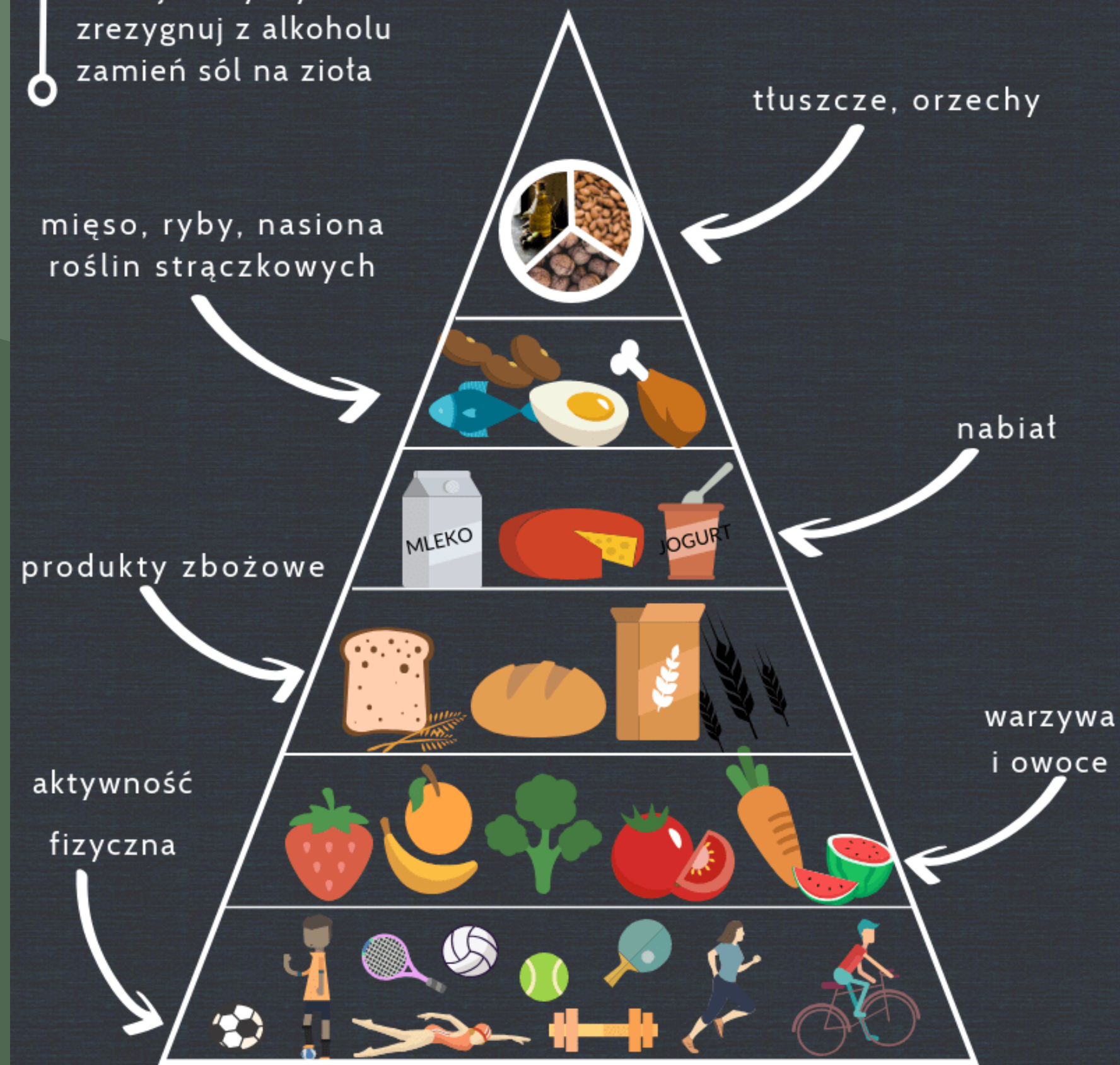
Unikanie nadmiaru: Unikaj spożywania zbyt dużej ilości kalorii, soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Nadmiar tych składników może prowadzić do otyłości, chorób serca i innych problemów zdrowotnych.

# Piramida żywnościowa

Piramida żywienia jest graficznym modelem proporcji różnych grup pokarmowych w codziennej diecie, służącym jako prosty przewodnik dla zdrowego odżywiania się.

• pij dużo wody  
• unikaj słodczy  
• zrezygnuj z alkoholu  
• zamień sól na ziola

## PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



# Korzyści dla uczestników



1. Lepsze

samopoczucie:

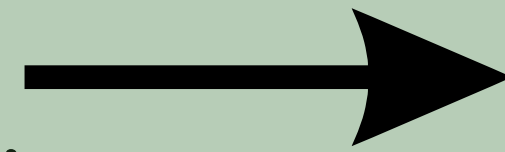
Lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne dzięki wprowadzeniu zbilansowanej diety bogatej w niezbędne składniki odżywcze.



2. Wiedza i

umiejętności

kulinarne: Zdobycie wiedzy i umiejętności gotowania zdrowych i smacznych posiłków.



3. Wsparcie

społeczności:

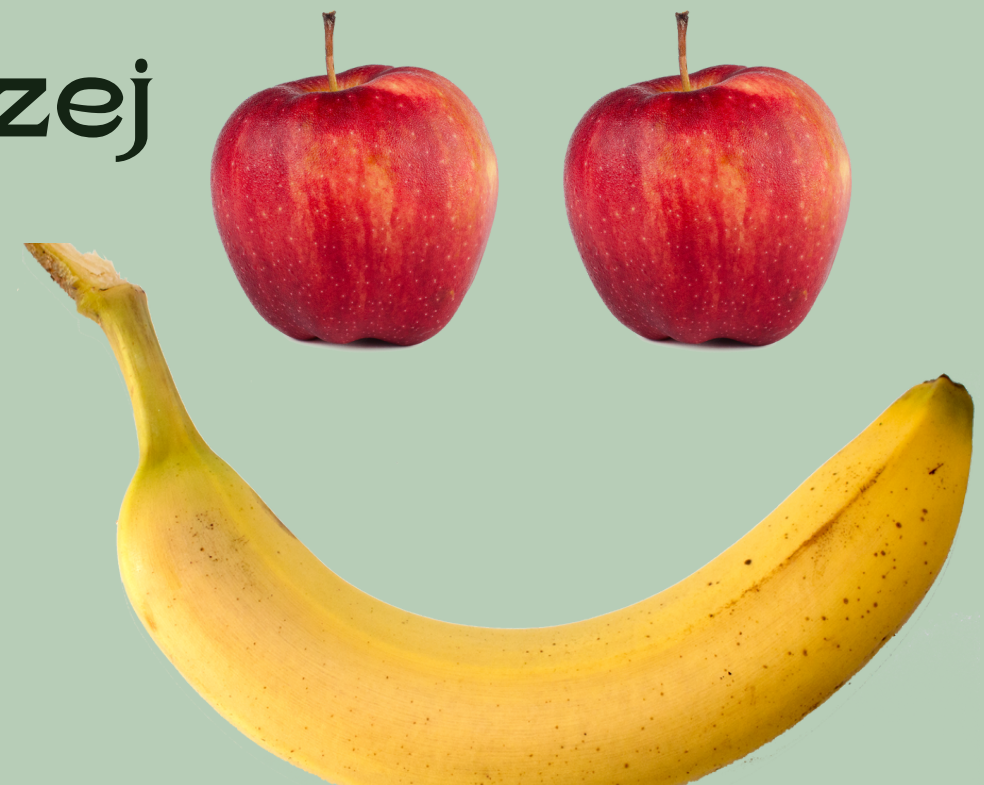
Możliwość wymiany doświadczeń i wspierania się nawzajem w czasie zmian np. diety.





# Podsumowanie

Healthy Haven to nie tylko projekt społeczny, ale prawdziwa misja promowania zdrowego żywienia i zbilansowanej diety wśród społeczności uczestniczącej w programie "Zwolnieni z Teorii". Dziękujemy za zainteresowanie naszą inicjatywą i zapraszamy do udziału w naszych wydarzeniach oraz dołączenia do naszej społeczności wspierającej drogę do zdrowego życia!



zwolnieni<sup>z</sup>  
teorii

# Dziękujemy za uwagę!!!

Jeżeli chcesz dołączyć do naszej  
społeczności lub nas wesprzeć  
sprawdź nasz:

Instagram : [\\_healthy.haven](#)



Healthy Haven