Jesteś tym, co jesz – spotkanie o zdrowym odżywianiu w Urban Lab



Spotkania / Warsztaty

18.11.2026
16:30
-
18.11.2026
19:00

Zapisy na stronie

Jesteś tym, co jesz – spotkanie o zdrowym odżywianiu
18 listopada, od 16:30 do 19:00
Urban Lab Opole, ul. 1 Maja 4, (Centrum Przesiadkowe Opole Główne – 3 piętro)
Obowiązują zapisy przez formularz

Zapisz się na degustację i prelekcje o żywności!

W programie:

Debata oksfordzka | Młodzieżowa Rada Miasta w Opolu

Prelekcja | Regionalne Doznania

Serwujemy autentyczne potrawy inspirowane lokalnymi recepturami i sezonowymi produktami od regionalnych dostawców – dania, które nie tylko zachwycają podniebienie, ale też przywołują smaki domu i łączą pokolenia przy jednym stole.

Prelekcja | Swojski Chlebek

Rodzinna piekarnia domowa, w której pieczywo powstaje z pasji i serca do wyuczonego zawodu. Stawiamy na tradycyjne receptury, naturalne składniki oraz długą fermentację. Nasze chleby wypiekamy na naturalnych zakwasach, bez dodatku drożdży czy polepszaczy.

Wykład | Marek Fudali

Dietetyk, którego celem zawodowym jest wdrażanie skutecznych, opartych na dowodach naukowych, rozwiązań redukcji masy ciała. W swojej praktyce rezygnuje z restrykcyjnych jadłospisów oraz alternatywnych modeli żywieniowych opartych na eliminacji dużych grup produktów. Stawia na strategię elastycznego zarządzania dietą oraz trwałą modyfikację zachowań żywieniowych.

Tagi
urban lab