



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Jak sobie radzić ze zmęczeniem?

---

## Jak sobie radzić ze zmęczeniem?

**Dodano:** 21.08.2017 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

**Tematyka wydarzenia:**

wykład otwarty

**Organizator:**

Centrum Inicjatyw Społecznych

Inspirujące Spotkanie Otwarte "Jak sobie radzić ze zmęczeniem?" poprowadzi Halina Kacprzak, chemik i ekolog. Wstęp wolny.

Będzie mowa o jednym z częściej występujących problemów współczesnego człowieka - zmęczeniu. Poznamy rodzaje zmęczenia. Zastanowimy się, czym w gruncie rzeczy jest zmęczenie; jaki jest jego mechanizm, kiedy występuje i jakie ma prawdopodobne przyczyny. Przeanalizujemy związki zmęczenia z dietą; jakie składniki diety są potrzebne aby utrzymać nie tylko zdrowie, ale i wysoką witalność organizmu. Porozmawiamy też o tym, jak zregenerować zmęczony organizm.

**Miejsce wydarzenia:**

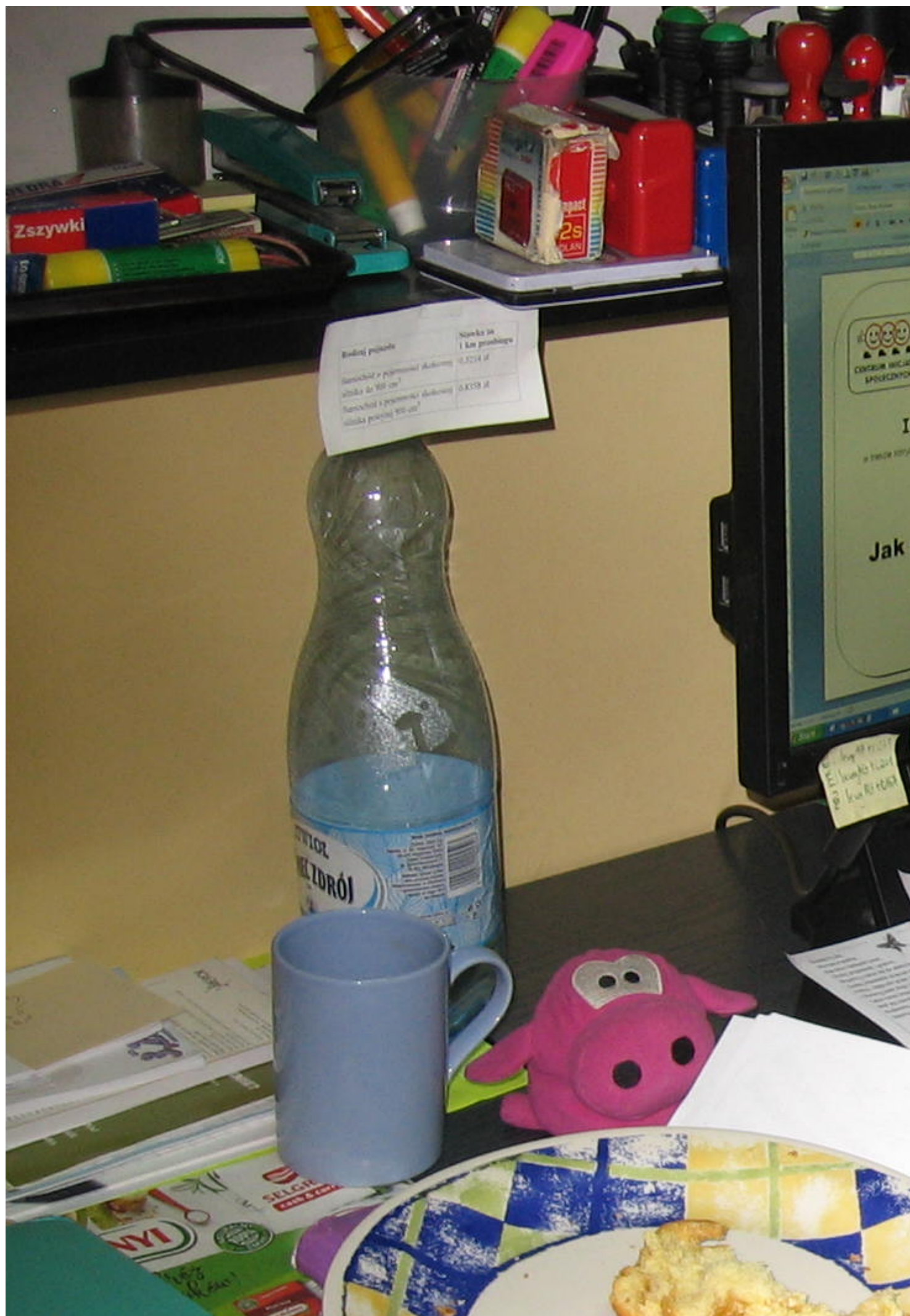
ul. Barlickiego 3)

sala nr 14

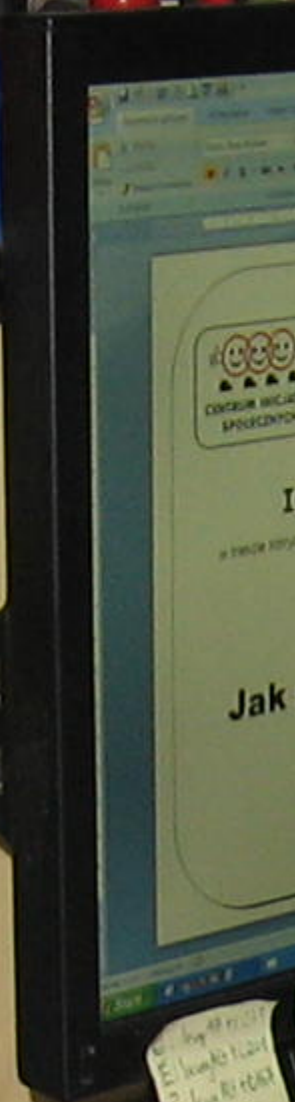
**Czas wydarzenia:**

czwartek, Sierpień 24, 2017 - 17:00





Wzrost pacjenta	Wzrost 10 i 1 km przesłanego
Wzrost z pomiaru 10 km	0,3214 m
Wzrost z pomiaru 1 km	0,3214 m



Wzrost 10 km  
Wzrost 1 km  
Wzrost 10 km

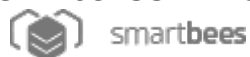
## Kategorie wydarzenia:

Kulturalne [2]

Warsztaty [3]

© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



---

**Źródłowy URL:** <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/kulturalne-warsztaty/2017-08-24/jak-sobie-radzic-ze-zmeczeniem>