

zaprasza na:

## III Dzień Zdrowego Żywienia

10 lutego w godzinach 10:00-18:00

Budynek Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu, ul. Wojska Polskiego 31  
sala 35, parter

### W programie:

#### Wykłady

- 11.00-11.30    **Terapie odchudzające - wczoraj, dziś i jutro.** Joanna Bajerska
- 11.45-12.15    **Dieta dla serca.** Katarzyna Skrypnik
- 14.00-14.30    **Jak nie dać się zwieść producentom żywności?** Anna Malinowska
- 14.30-15.00    **Tłuszcze – z czym to się je? O właściwościach i wykorzystaniu kulinarnym różnego rodzaju tłuszczów.** Monika Młodzik
- 15.15-15.45    **Okres pomenopauzalny - czas wielkich zmian.**  
**Co robię źle, że nagle tyję?** Agata Muzsik
- 16.00-16.30    **Jeżeli trenujesz sport, musisz odżywiać się jak sportowiec.**  
Krzysztof Durkalec-Michalski
- 16.45-17.15    **Podaż białka a trening – ile, kiedy, jaki rodzaj?** Emilia Zawieja

#### Indywidualne konsultacje z żywieniowcami i dietetykami 10:00-18:00

Dr hab. Joanna Bajerska, adiunkt, UP Poznań  
Dr Anna Malinowska, adiunkt, UP Poznań  
Mgr Agnieszka Kuleta-Koberska, doktorantka, UP Poznań  
Mgr Agata Muzsik, doktorantka, UP Poznań  
Mgr Katarzyna Zaborowicz, doktorantka, UP Poznań  
Mgr Aleksandra Skoczek-Rubińska, doktorantka, UP Poznań  
Ewelina Żuk, studentka Dietetyki, UP Poznań

#### Mini-warsztaty kulinarne – przygotowanie zdrowych przekąsek

09:30-10:45, 11:00-12:15

Magdalena Korczak, dietetyk;  
Anna Radziejewska, doktorantka, UP Poznań,  
wymagane zapisy: [mml@up.poznan.pl](mailto:mml@up.poznan.pl)

#### Ocena składu ciała BOD-POD 10:00-18:00

wymagane zapisy: [mml@up.poznan.pl](mailto:mml@up.poznan.pl)

