

MAMA PO PORODZIE

Jak zadbać o siebie



17.02.2026

O PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU - PRELEKCJA DLA MAM

Jak prawidłowo odżywia się po ciąży i jak zregenerować organizm? Odpowiedzi na te i inne pytania będzie można usłyszeć podczas spotkania organizowanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Czuchowie. Gościem wydarzenia będzie dietetyk Alina Pasionek – Sikora. Na prelekcję zapraszamy do czuchowskiej księżnicy już w najbliższy czwartek – 19 lutego na godzinę 17.00.

– Jeśli chcesz się dowiedzieć jak wesprzeć i zregenerować organizm po ciąży, jak odżywia się podczas laktacji i wyrobić u siebie dobre nawyki żywieniowe, to spotkanie jest dla Ciebie. Alina Pasionek – Sikora jest dyplomowaną dietetyczką kliniczną z doświadczeniem w pracy z pacjentami pediatrycznymi oraz kobietami, szczególnie w okresie ciąży i laktacji. Chcemy porozmawiać z mamami i przekazać praktyczne wskazówki, jak zadbać o siebie bez presji, mitów i skrajności – zapowiada Karolina Baranowska, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Czuchowie.

Wstęp na to wydarzenie jest bezpłatny i otwarty dla wszystkich.

URZĄD MIEJSKI W CZUCHOWIE

MAMA PO PORODZIE

Jak zadbać o siebie



19 lutego
godz. 17:00

KLUB CZYTELNIKA

SPOTKANIE Z DIETETYKIEM KLINICZNYM ALINA PASIONEK-SIKORA

Dowiesz się:

- ✓ jak wesprzeć i zregenerować organizm po ciąży i porodzie
- ✓ jak odżywiać się w czasie laktacji z korzyścią dla mamy i dziecka
- ✓ jak wypracować dobre nawyki żywieniowe - bez presji i sprzecznych informacji

Zaprasza Miejska Biblioteka Publiczna w Człuchowie

Pliki do pobrania

[PLAKAT](#)