

25 maja 2018



## Kielecki Festiwal Zdrowego Stylu Życia

**To będzie weekend pod znakiem zdrowego stylu życia. Stowarzyszenie Czas na Kielce już po raz trzeci zaprasza na festiwal pod hasłem „Żyj zdrowo i aktywnie”. Będzie sportowo, smacznie i zabawnie - Każdy znajdzie coś dla siebie - zachęca Krzysztof Adamczyk, prezes Stowarzyszenia Czas na Kielce. Wydarzeniu patronuje marszałek Adam Jarubas.**

W sobotę, 26 maja organizatorzy zapraszają do Parku Miejskiego. Tu o godzinie 12 rozpoczną się imprezy skierowane są do wszystkich, którzy cenią aktywny tryb życia. Będzie wiele atrakcji dla dzieci, dorosłych i seniorów. W programie między innymi konkursy sprawnościowe, wyścigi na ergometrach wioślarskich oraz próba bicia rekordu w czasie zwisu na drążku. Także pokazy sportowe.

- Warto się ruszać, ponieważ ruch powoduje, że żyje nam się lepiej. Jesteśmy zdrowsi, pogodniejsi, silniejsi i mądrzejsi - mówi **Krzysztof Adamczyk**.

Sobotnia impreza potrwa do godziny 17. Z kolei niedziela, 27 maja będzie dniem dla osób, dla których ważna jest zdrowa dieta. W godzinach od 12 do 18 w Pałacyku Zielińskiego odbędzie się seria wykładów. Ich tematem przewodnim jest „Jedzenie, które leczy - diety prozdrowotne w chorobach cywilizacyjnych”. Wśród prelegentów będą lekarze, dietetycy oraz autorytety z dziedziny tak zwanej medycyny naturalnej.

- Dzisiaj chcemy unikać chorób, chcemy się czuć dobrze. Dlatego warto przyjrzeć się swojej diecie, żeby poznać co nam służy, a co szkodzi - zachęca **Krzysztof Adamczyk**.

Przy muszli w Parku Miejskim każdy będzie mógł skorzystać z bogatej oferty stoisk wystawienniczych z naturalną, zdrową żywnością, produktami regionalnymi, a także eko-kosmetykami. Swoje stoisko będzie miała Fundacja DKMS, która pomaga osobom chorym na białaczkę. Będzie można skorzystać z bezpłatnych porad dyplomowanych dietetyków i zielarzy. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny.