



Warszawa, 10 października 2019 r.

## Przez dietę po zdrowie!

### **Eksperci i influencerzy o trendach żywieniowych na Kongresie BIOEXPO 2019**

W trakcie trzydniowego Kongresu BIOEXPO, który odbędzie w Płak Warsaw Expo w dniach 11-13 października, prelegenci podejmą temat zdrowia, a w szczególności tego, jak to co jemy wpływa na stan naszych organizmów. Czy witarianizm to tylko chwilowa moda? Czy dieta oparta na ekologicznych owocach i warzywach może wpływać na naszą psychikę? Spojrzymy na odżywianie pod innym kątem, spróbujemy znaleźć złoty środek i przekonać się gdzie leży prawda. Panel: W zdrowym ciele, zdrowy duch odbędzie się 13 października, początek o godz. 12.00.

Pierwszą prelekcję: Być eko – moda, konieczność czy obowiązek? poprowadzi Katarzyna Bosacka. Autorka popularnych programów o zdrowym i świadomym odżywianiu postara się odpowiedzieć na pytania: dlaczego warto już dziś postawić na ekologiczne produkty oraz jak produkcja żywności eko wpływa na naszą planetę. Finalistka MasterChef'a – Kinga Paruzel opowie: gdzie kupuje ekologiczne produkty, na co zwraca szczególną uwagę, jak nasze codzienne decyzje wpływają na środowisko. Agnieszka Pocztarska – wydawca edukacyjnych serwisów internetowych: Czytamy etykiety i Ulica ekologiczna – wyjaśni, jak właściwie czytać etykiety, by wybierać najzdrowsze i najbardziej wartościowe produkty. Dominika Średnicka-Tober – adiunkt w Zakładzie Żywności Ekologicznej na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, przedstawi temat żywności ekologicznej, opowie o systemie produkcji i jakości oraz jakie wymogi musi spełnić produkt eko, by trafić na nasze stoły. Czy żywność eko może wpływać na nasze zdrowie? Podczas wystąpienia przedstawi wyniki badań dotyczące jakości żywności ekologicznej.

### **Zdrowe odżywianie mimo przepracowania – to jest możliwe!**

Jesteśmy coraz bardziej zapracowani i to nasza główna wymówka, przez którą wybieramy jedzenie w fast food'ach i gotową, zmodyfikowaną żywność. Jak jeść lepiej, gdy ciągle brakuje na to czasu? Jak zdrowo karmić naszych najbliższych, mimo nieustannego pędu? Monika Kurdej – autorka bloga [www.zasmakujwzyciu.pl](http://www.zasmakujwzyciu.pl) pokaże, że mimo braku czasu możemy przygotowywać w domu posiłki, które są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Anna Wojno z BIOgardena opowie, jak robić świadome zakupy i nie ulegać czarowi pięknych opakowań. A także - czym charakteryzują się najbardziej popularne diety? Czy bio znaczy to samo co eko? Czy eko jest tożsame ze zdrowym?



## **Ekologiczne rolnictwo jako filozofia życia**

O swojej drodze do stworzenia jednego z najbardziej znanych w Polsce ekologicznych gospodarstw opowie założyciel Farmy Świętokrzyskiej – Łukasz Gębka. Jak filozofia życia Łukasza wpłynęła na sukces Farmy Świętokrzyskiej? Co było pierwsze: weganizm czy ekologia? Rytm dnia, pory roku i sposób na spędzanie wolnego czasu, wszystko to wpływa na jego podejście do ekologii, a co za tym idzie produkcji i przetwarzania żywności, które stosuje w swoim gospodarstwie. Łukasz podzieli się swoją pasją i miłością do życia w duchu – eko. Może jego pasja do ekologii udzieli się uczestnikom panelu?

## **Niestandardowe spojrzenie na odżywianie**

Trójka blogerów: Mariusz Budrowski, Pepsi Eliot i Mateusz Żłobiński opowiedzą o swoim spojrzeniu na odżywianie. Mariusz Budrowski – witarianista, autor: Odmładzanie na surowo, przedstawi argumenty wspierające teorię, że odpowiednia dieta potrafi leczyć i dzięki niej można odzyskać dobre samopoczucie. W czasie dyskusji poruszy kwestię, czy rzeczywiście dieta wykluczająca spożywanie pokarmów poddanych obróbce termicznej może okazać się „dieta cud”? Czy jesteśmy w stanie przedłużyć swoje życie dzięki wykluczeniu niektórych produktów? Jak wykluczyć chemię z organizmu? Katarzyna Lewko, szerzej znana jako Pepsi Eliot, blogerka oraz autorka książek poradnikowych, przedstawi swoje metody na walkę z chronicznym zmęczeniem – również poprzez dietę. Czy da się wyleczyć choroby cywilizacyjne dzięki odpowiednio dopasowanej diecie? Współautor Salaterki, popularnego bloga o zdrowym odżywianiu – Mateusz Żłobiński opowie o tym, jak obliczana jest gęstość składników odżywczych. Czy to możliwe, że warzywa i grzyby mają więcej składników odżywczych niż produkty odzwierzęce? Na te i wiele innych tematów będziecie mogli porozmawiać podczas panelu: W zdrowym ciele, zdrowy duch. Organizatorzy zapraszają do rejestrowania się przez formularz na stronie: <https://bioexpo.pl/kongres/#formularz> – po rejestracji wstęp bezpłatny.

Szczegółowy program Kongresu i opis poszczególnych paneli tematycznych znajduje się na stronie: <https://jemyeko.com/kongres-bioexpo/>

Jeśli chcesz spotkać ludzi, którzy wiedzą wszystko o zdrowiu, żywności ekologicznej i przyszłości naszej planety przyjdź porozmawiać z nami na kongresie Bio Expo. Więcej na stronie: <https://bioexpo.pl/kongres/#kongres>

### Dodatkowych informacji udziela:

Sylwia Samborska

Marketing & Communications Consultants  
Ekologicznej

tel.: (+48) 728 397 226

e-mail: [samborska@mcconsultants.pl](mailto:samborska@mcconsultants.pl)

Krystyna Radkowska

Polska Izba Żywności

tel.: (+48) 501 104 087

e-mail: [zarzad@pize.info.pl](mailto:zarzad@pize.info.pl)