

## - Say Good Day to everybody! - Jedzenie, a super efektywny pracownik



Związek między odżywianiem, a zdrowiem zdecydowanie wykracza poza kwestię sylwetki. Odpowiednia dieta nie tylko pomaga kontrolować wagę i obniżyć poziom cholesterolu, ale także poprawia koncentrację, umiejętności rozwiązywania problemów i znacznie podnosi efektywność. Dlatego, tak istotne jest zadbanie o zbilansowane żywienie na co dzień - nie tylko w domu, ale także w miejscu pracy.

### Prelegenci

dr inż. Tomasz Czernecki - współzałożyciel Vitagenum. Naukowiec i wykładowca. Specjalizacja: nutrigenomika, żywienie człowieka, dietetyka. Redaktor czasopisma Journal of NutriLife.

Grzegorz Gruza - współwłaściciel i wiceprezes zarządu spółki Bon appetit produkującej ponad milion zbilansowanych posiłków rocznie, trener biznesu, konsultant HR.

Małgorzata Martyniuk - genetyk, biotechnolog. Specjalista do spraw badań i rozwoju w Vitagenum.

### Panel dyskusyjny z przedstawicielami lubelskiego biznesu

Robert Bronisz - Dyrektor Zakładu, ABM Greiffenberger Polska Sp. z o.o.

Jolanta Grygiel - Dyrektor ds. Personalnych i Administracyjnych, Lubella Sp. z o.o. Sp. k.

Katarzyna Frankowska - Dyrektor ds. Personalnych, "Herbapol - Lublin" S.A.

organizatorzy:



VITAGENUM  
LEPSZE ŻYCIE DZIĘKI DNA

patronat:



WYDZIAŁ  
NAUK O ŻYWIENIU  
I BIOTECHNOLOGII