

Polski Ład na kolejnej inwestycji

TRYŃCZA

19 września odbyło się oficjalne oddanie dróg remontowanych i przebudowanych w ramach zadania pn. Poprawa infrastruktury drogowej na terenie Gminy Tryńcza realizowanych ze środków z Rządowego Funduszu Polskiego Ład.



W ramach Rządowego Funduszu Polski Ład przebudowano i wyremontowano aż 35 odcinków dróg gminnych, w siedmiu sołectwach: Głogowiec, Gniewczyzna, Łańcucka, Gniewczyzna Tryniecka, Górzycze, Jagiełła, Tryńcza i Ubieszyn. Ponadto w Gorzycach powstał ponad dwukilometrowy odcinek chodnika, wzdłuż drogi gminnej. Wykonanie tych inwestycji to koszt



w wysokości ponad 8,7 mln zł. 95% wartości inwestycji pochodziło z dofinansowania, a pozostałe koszty zostały pokryte ze środków własnych Gminy.

- **Dzięki dobrej współpracy z rządem, reprezentowanym przez panią Minister, mieszkańcy gminy mogą odnieść udogodnienia związane chociażby z poprawą infrastruktury drogowej - mówił wójt R.**

w Tryńcy i Gniewczyźnie Łańcuckiej. W swoim wyposażeniu posiadają one m.in. gniazdo 230V, wyświetlacz e-papier, czujnik ruchu, oświetlenie wewnątrz wiarty, oświetlenie panelu frontowego wiarty, ładowarkę indukcyjną, ładowarkę USB, sensor Smogu, głośnik, Hot-Spot WiFi, stojaki rowerowe oraz zestaw naprawczy dla rowerów. Urządzenia zamontowane w wiatach będą również zasilane energią wytworzoną przez panele fotowoltaiczne.

AS

Czy trudno jest schudnąć? Czy dieta jest ciężka? Nie tak, jak mi się wydawało - mówi pani Janina. - Ale bardzo przydatna jest pomoc specjalisty w tym zakresie - dodaje. Bohaterce metamorfozy udało się schudnąć już 17 kg! A to nie koniec...

- Najgorzej jest zacząć. To takie wieczne odkładanie na kolejny dzień, bo przed zimą to już nie ma sensu, bo jeszcze kilka imprez, bo może sama dam radę. Zazwyczaj pacjenci na pierwszej wizycie kontrolnej są zaskoczeni, że wcale nie trzeba się głodzić, schudli nie rezygnując całkowicie ze słodkiego smaku lub też są zdziwieni, że zdrowa kuchnia jest taka smaczna. Dlatego warto postawić ten pierwszy krok - mówi pani dietetyk Wioletta Mendroń z Centrum Dietetycznego Projekt Zdrowie.

Pani Janina próbowała się odchudzać na własną rękę, jednak bezskutecznie. Przyszła do mnie z ostakiem nadziei, że może tutaj się uda. I się udało. Mimo problemów z tarczycą, dieta zadziałała, a pani Janina z uśmiechem przychodzi na każdą kontrolę. Zapraszam do krótkiego wywiadu z bohaterką metamorfozy.

Czy trudno jest schudnąć?

POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE | DOŚWIETLENIE ZDROWIE

METAMORFOZA

PROJEKT ZDROWIE JAROSŁAW

PRZED

PANI JANINA - 17 KG

PO

Ja Pani przed rozpoczęciem współpracy?

- Dość często podjadłam, zazwyczaj słone przekąski. Ciężko było mi to ograniczyć. Ale na diecie znalazły się na to sposoby

- Co było dla Pani najtrudniejsze na diecie?

- Na początku musiałam się przestawić na inne formy przygotowania posiłków i gotowanie zajmowało mi trochę więcej czasu, ale szybko się tego nauczyłam i teraz to już nie sprawia mi trudności.

- Z czego jest Pani najbardziej zadowolona?

- Z efektów. Nie tyle wizualnych, co z samopoczucia. Dużo łatwiej jest mi się poruszać i wykonywać codzienne czynności. Poprawił się mój stan zdrowia. Jestem też pozytywnie zaskoczona wspar-

ciem, jakie otrzymuję na każdej konsultacji od pani dietetyk. Polecam serdecznie to miejsce.

- Jeśli masz problemy z masą ciała i ciężko jest Ci skutecznie i długoterminowo utrzymać zdrową dietę - zapraszam. Pracuję z pacjentami w systemie, który zapewnia zmianę nastawienia, daje długotrwałe efekty. Po prostu pokazuję jak polubić zdrowe odżywianie, nie tracąc przy tym głowy - mówi pani dietetyk.

Przyjdź na pierwszą bezpłatną konsultację dietetyczną. Dietetyk wykona analizę składu ciała i objaśni skuteczny system działania. Dowiesz się jaka jest zawartość tkanki tłuszczowej, mięśni, wody w organizmie oraz Twój wiek metaboliczny. Na takiej konsultacji możesz zdecydować się już na współpracę, jednak nie jest to obowiązkowe. Na bezpłatną konsultację możesz zapisać się pod nr telefonu 662 997 776 lub stacjonarnie.

e-mail: jaroslaw@projektzdrowie.info

Dietetyk mgr Wioletta Mendroń

Jarosław ul. 3 Maja 28A

tel: 662 997 776



POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE

Godziny otwarcia: poniedziałek: 10:00-19:00, wtorek: 7:00-15:00, środa: 12:00-20:00, czwartek: 10:00-18:00, piątek 7:00-14:00