**“RAMAZAN SOFRALARINDA SAĞLIK ve DENGE” SÖYLEŞİSİ,**

**20 ŞUBAT’TA**

**TAYYARE KÜLTÜR MERKEZİ’NDE!**

**Diyetisyen Hatice Nur Ege, “Ramazan Sofralarında Sağlık ve Denge” başlıklı söyleşide, Ramazan ayının ruhuna uygun sağlıklı beslenme ve dengeli yaşam önerilerini Bursalılarla paylaşacak. Bursa Büyükşehir Belediyesi Kültür, Sanat ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı (Bursa Kültür) tarafından ücretsiz olarak düzenlenen söyleşi, 20 Şubat Cuma günü 14.00’te Tayyare Kültür Merkezi’nde gerçekleşecek.**

Ramazan ayı yalnızca sofraların değil, bedenin ve zihnin de yeniden dengelendiği özel bir zaman dilimi… **Hatice Nur Ege** uzman yaklaşımı ve güncel bilgiler ışığında gerçekleştireceği **“Ramazan Sofralarında Sağlık ve Denge”** söyleşisinde, bu anlamlı ayda sağlıklı beslenmenin, doğru alışkanlıkların ve dengeli bir yaşamın ipuçlarını ele alacak. **Ege**, Ramazan boyunca beden sağlığını korumanın, doğru beslenme tercihleriyle enerjiyi ve dengeyi sürdürebilmenin yollarını katılımcılarla paylaşacak. Günlük hayatta uygulanabilir öneriler sunacak olan diyetisten, aynı zamanda katılımcıların sorularını da yanıtlayacak.

**20 Şubat 2026 Cuma** günü saat **14.00**’te **Tayyare Kültür Merkezi**’nde gerçekleşecek **“Ramazan Sofralarında Sağlık ve Denge”** başlıklı söyleşi, Ramazan’ı daha bilinçli, daha dengeli ve daha sağlıklı geçirmek isteyen herkesin katılımına açık.

**Bilgi için:** [bursakultursanat.com](https://www.bursakultursanat.com/)

**İletişim:** Bahar BALKAN

[baharb@bkziletisim.com](mailto:baharb@bkziletisim.com)

0 541 281 12 00

[instagram.com/kultursanatbbb](https://www.instagram.com/kultursanatbbb/)

[kultur@bursa.bel.tr](mailto:kultur@bursa.bel.tr)