Cześć,

Metabolizm to cichy bohater naszej codzienności – wpływa nie tylko na wagę, ale też na to, ile mamy energii, jak działa nasza odporność i czy poziom glukozy we krwi jest stabilny. Jeśli czujesz, że Twój organizm czasem potrzebuje dodatkowego wsparcia, nadchodzący bezpłatny webinar VanityStyle jest właśnie dla Ciebie.

Znany dietetyk Jakub Mauricz opowie o tym, jak komponować posiłki, by wspierać naturalne procesy zachodzące w ciele, jak rytm dobowy i jakość snu potrafią zdziałać cuda dla Twojego samopoczucia oraz w jaki sposób nawet umiarkowana aktywność fizyczna może znacząco poprawić efektywność działania organizmu.

Będzie merytorycznie, praktycznie i inspirująco. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak dieta, sen i aktywność fizyczna wpływają na wydajność organizmu, 07.08.2025 r. o godzinie 10:00 nie może Cię zabraknąć! Sprawdź szczegóły w załączonym PDF i zapisz się 😊

Pozdrawiamy,
Dział HR