Cześć,

Czy jedzenie może pomóc Ci zachować spokój, lepiej radzić sobie ze stresem i sprawić, że Twój mózg będzie działał na najwyższych obrotach? Tak! I wcale nie chodzi tu o dietetyczne sztuczki czy modne trendy, ale o solidne podstawy naukowe.

Zapraszamy na webinar, podczas którego Jakub Mauricz opowie, jak to, co codziennie ląduje na Twoim talerzu, wpływa na Twoje samopoczucie, poziom energii i zdolność koncentracji. Dowiesz się, które produkty wspierają dobrą kondycję psychiczną, a które mogą sprawiać, że wszystko wydaje się trudniejsze, a stres bardziej przytłaczający. Jak komponować posiłki, by dostarczać organizmowi dokładnie tego, czego potrzebuje, a także, czy suplementy faktycznie mogą pomóc?

To spotkanie pełne praktycznej wiedzy i wskazówek, które możesz od razu wprowadzić w życie. Jeśli chcesz lepiej zrozumieć, jak dieta wpływa na Twoje emocje i zdrowie psychiczne, 20.03.2025 r. o godzinie 18:00 nie może Cię zabraknąć! Sprawdź szczegóły w załączonym PDF i zapisz się 😊

Pozdrawiamy,
Dział HR