

Już teraz zapisz się na **bezpłatny webinar**
z dietetykiem Jakubem Mauriczem

OPTIMALIZACJA METABOLIZMU – JAK DIETA, SEN I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WPŁYWAJĄ NA WYDAJNOŚĆ ORGANIZMU?

który odbędzie się **07.08.2025 r.**
o godzinie 10:00!

Zapisz się



Czujesz, że brakuje Ci energii w ciągu dnia? Chcesz lepiej kontrolować swoją wagę i zadbać o zdrowie bez restrykcyjnych diet i skomplikowanych zasad? Sprawnie działający metabolizm to fundament dobrego samopoczucia – wpływa na poziom energii, odporność i stabilność cukru we krwi.

Podczas tego webinaru dowiesz się, jak na co dzień wspierać swój organizm poprzez:

- Zbilansowaną dietę: jak komponować posiłki, by wspierać pracę układu metabolicznego i dostarczyć sobie niezbędnych składników odżywczych.
- Sen i rytm dobowy: dlaczego regeneracja to kluczowy element zdrowia metabolicznego.
- Aktywność fizyczną: jak ruch wpływa na efektywność organizmu i dlaczego nawet niewielka ilość ćwiczeń może zrobić ogromną różnicę.

To spotkanie to dawka praktycznej wiedzy, dzięki której lepiej zrozumiesz, jak funkcjonuje Twój organizm i co możesz zrobić, by czuć się lepiej na co dzień. Nie przegap okazji – zapisz się już teraz i zacznij świadomie dbać o swoje zdrowie!

WIDZIMY SIĘ JUŻ 07.08.2025!

Nie czekaj, zapisz się

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO WEBINARU: 60 MINUT



Prowadzący

JAKUB MAURICZ: Znany dietetyk, specjalizujący się w dietetyce sportowej, optymalizacji zdrowia oraz edukacji żywieniowej. Swoją wiedzę zdobywał zarówno w praktyce oraz na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie zgłębiał tajniki dietetyki i nauk o żywieniu.

Jego podejście do żywienia to unikalne połączenie naukowych fundamentów i praktycznych rozwiązań, które sprawdzają się zarówno wśród osób dbających o zdrowie, jak i w świecie profesjonalnego sportu. Poza światem sportu, Jakub Mauricz jest również cenionym prelegentem i edukatorem. Prowadzi liczne szkolenia i wykłady z zakresu dietetyki, suplementacji oraz zdrowego stylu życia, przekazując wiedzę zarówno profesjonalistom, jak i osobom, które chcą zadbać o swoje zdrowie i wydajność.

Jego misją jest zmiana podejścia do dietetyki i udowodnienie, że właściwe odżywianie może być kluczem do lepszego zdrowia, większej energii i dłuższego życia.

TUTAJ DOWIESZ SIĘ WIĘCEJ!



Podajemy Ci rękawicę? Jeśli tak, to mamy dla Ciebie wyzwanie, które pomoże Ci zmienić swój styl odżywiania się na lepsze! I nie, nie mówimy tu o całkowitym wykluczeniu cukru z życia, ale o zmianie swoich zwyczajów na takie, w którym nie będziemy już potrzebować dosypywać cukru do herbaty czy zjadać całą paczkę ciasteczek podczas seansu filmowego w domu. Ciekawi Cię, jak to wyzwanie będzie wyglądać? Spróbuj!

ROZPOCZNIJ KURS



ZAPISZ SIĘ DO NEWSLETTERA

#VANITYVIBE

Zapisz się do newslettera i odbierz bezpłatny e-book "Zdrowo, czyli jak? Jak odnaleźć się w gąszczu sprzecznych informacji?"

POWIEDZ NAM TAK!