

Jakub Mauricz

ODŻYWIANIE DLA GŁOWY, CZYLI CO JEŚĆ, ABY WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

20 marca, godz. 18:00

Zapisz się



Czy jedzenie może pomóc Ci zachować spokój, lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami i sprawić, że Twój mózg będzie działał na najwyższych obrotach? Tak, i to nie jest żadna dietetyczna magia, tylko twarda nauka!

Podczas webinaru Jakub Mauricz opowie, jak to, co ląduje na Twoim talerzu, wpływa na Twoje samopoczucie.

DOWIESZ SIĘ:

- 1 Jakie jedzenie poprawia nastrój, a jakie sprawia, że masz ochotę rzucić wszystkim i uciec w Bieszczady?
- 2 Jak dieta może pomóc w radzeniu sobie ze stresem i poprawić jakość snu?
- 3 Jak komponować posiłki, by dostarczać mózgowi to, czego naprawdę potrzebuje?
- 4 Które suplementy diety naprawdę warto stosować?

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO WEBINARU: 60 MINUT



Prowadzący

Jakub Mauricz to znany w Polsce dietetyk, specjalizujący się w dietetyce sportowej, optymalizacji zdrowia oraz edukacji żywieniowej. Swoją wiedzę zdobywał zarówno w praktyce, jak 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.