

Już teraz zapisz się na **bezpłatny webinar**
z dietetyczką Mileną Nosek

POPULARNE DIETY POD LUPĄ

który odbędzie się **czwartego marca**
o godzinie 10:00 –
rozbijamy mity, odkrywamy fakty!

Zapisz się

Czy keto to jedyna droga do sukcesu? Czy każda „modna” dieta naprawdę działa? Na naszym webinarze wspólnie z doświadczoną dietetyczką weźmiemy pod lupę najpopularniejsze sposoby odżywiania. Omówimy, co kryje się za pojęciem „dieta”, dlaczego niektóre z nich tak szybko zyskują popularność i... czy rzeczywiście warto im ulegać. Sprawdzimy, które informacje to fakty, a które mity, oraz nauczymy się, jak skutecznie weryfikować dietetyczne „hity” krążące w sieci.

Dowiedz się, jak świadomie podejść do tematu diety, bez wpadania w pułapki pseudonaukowych porad.

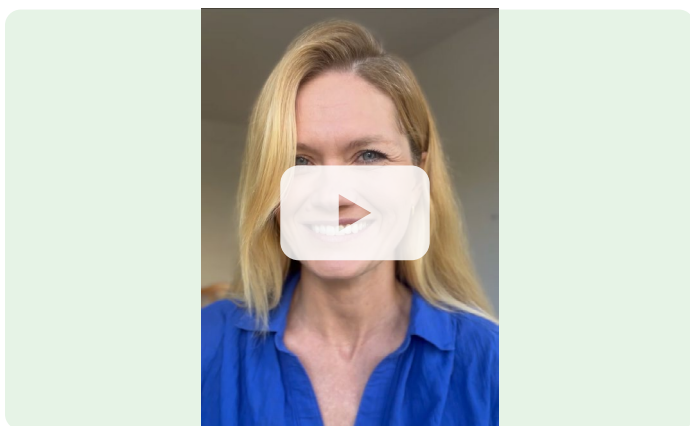
Do zobaczenia na webinarze - spotykamy już 04.03.2025 r. o godzinie 10:00!

Zapisz się

AGENDA WEBINARU

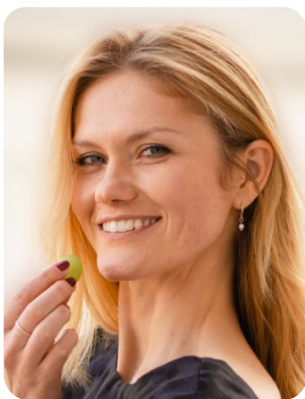
- 1 Co to znaczy dieta? Jak poprawnie interpretować to pojęcie?
- 2 Przykłady często stosowanych diet.
- 3 Dlaczego łatwo zastosować daną dietę?
- 4 Mity związane z dietami.
- 5 Jak weryfikować źródła wiedzy dietetycznej?

POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ARGUMENTÓW? DAJ SIĘ PRZEKONAĆ NASZEJ EKSPERTCE!



Zapisz się

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO WEBINARU: 60 MINUT



Prowadząca

MILENA NOSEK: jedna z najlepszych i najpopularniejszych polskich dietetyczek, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Wykładowczyni Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie, dietetyk Polskiego Baletu Narodowego, autorka książki „Otyłość brzuszna”, hobbystycznie interesująca się tańcem. Prowadzi m.in. warsztaty żywieniowe, poświęcone jednostką pragnącym obudzić w sobie prawdziwą świadomość żywienia. Zajmuje się również wspomaganiem żywieniowym w różnych jednostkach chorobowych. Skupia się na kompleksowym podejściu do organizmu człowieka, ukierunkowanym na edukację. Dotyczy ona nie tylko próby odnalezienia modelu żywienia odpowiedniego dla danego organizmu, ale również umożliwienie zdobycia wiedzy i umiejętności w wielu obszarach zdrowego stylu życia.

SPRAWDŹ NASZE PROPOZYCJE!



Czy dzięki diecie można „podkręcić” swoją odporność? Oczywiście! Jesteśmy przecież tym, co jemy, a w naszym pożywieniu – przy wyborze odpowiednich produktów – może znaleźć się mnóstwo witamin, które mają fantastyczny wpływ na nasze zdrowie. Pamiętaj, że odporność to również styl życia – dowiesz się jak sen, aktywność fizyczna wpływają na Twoją odporność. Jeśli często łapią Cię przeziębienia bądź po prostu chcesz zacząć profilaktycznie dbać o swoją odporność – ten kurs żywieniowy jest właśnie dla Ciebie.

ROZPOCZNIJ KURS



JESTEŚ NASZYM FOLLOWERSEM?
NIE?

#WEŻTOZMIEN

Zajrzyj na nasz fanpage, gdzie wrzucamy ciekawostki i porady dotyczące sportu, diety i zdrowego stylu życia!

ZAPRASZAMY NA FACEBOOKA!