

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

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE PODCZAS URLOPU

który odbędzie się **piątego czerwca**
o godzinie 10:00 –
zadbaj o siebie także na urlopie!

Zapisz się

Wakacje to idealny moment na odpoczynek, ale czy zdrowe nawyki muszą iść wtedy w odstawkę? Już 5 czerwca zapraszamy na webinar „Zdrowe nawyki żywieniowe podczas urlopu”, podczas którego doświadczona dietetyczka pokaże, jak cieszyć się wakacjami bez wyrzutów sumienia – i bez nadprogramowych kilogramów.

Porozmawiamy o tym, czy wakacyjne „jedzenie bez ograniczeń” naprawdę służy naszemu organizmowi, jak podejść do urlopowych pokus z głową, a także co robić, gdy mimo wszystko dopadnie nas zatrucie pokarmowe. Oprócz praktycznych wskazówek dotyczących odżywiania, nie zabraknie też prostych porad, które pomogą zadbać o samopoczucie w szerszym ujęciu – nie tylko przy stole.

Zapraszamy do udziału – warto zadbać o zdrowie także w czasie wypoczynku!

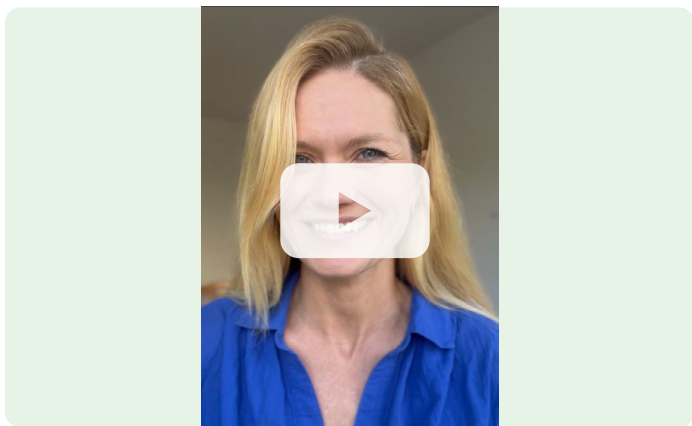
Spotykamy się już 05.06.2025 r. o godzinie 10:00!

Zapisz się

AGENDA WEBINARU

- 1 Szaleństwo smaków - czy na urlopie wszystko odpuszczamy?
- 2 Jak nie dać zbędnym kilogramom?
- 3 Praktyczne wskazówki dietetyczne - nie skupiaj się tylko na jedzeniu!
- 4 Co robić, gdy ulegniesz zatruciu pokarmowemu? I jak się przed nim chronić?

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!



Zapraszamy do odwiedzenia naszego bloga, gdzie czekają na Ciebie wartościowe artykuły dotyczące zdrowej diety, aktywności fizycznej, motywacji oraz życia zawodowego.

To przestrzeń pełna inspiracji, która może towarzyszyć Ci w drodze do lepszego samopoczucia – zarówno w pracy, jak i poza nią.

ZAJRZYJ NA NASZ BLOG!



NIE OBSERWUJESZ NAS JESZCZE NA FACEBOOKU?

Czas to nadrobić! Na naszym fanpage’u znajdziesz regularną dawkę ciekawostek, inspiracji i porad na temat sportu, zdrowia i aktywnego stylu życia.

Dołącz do naszej społeczności i bądź na bieżąco!

ZAPRASZAMY NA FACEBOOKA!