

Zapisz się na bezpłatny
webinar dietetyczny z Mileną Nosek
Sezonowość w jedzeniu
10 maja 2024 r. o godzinie 10:00

ZAPISUJĘ SIĘ



Sezon na truskawki!

Maj zwiastuje początek jednego z ulubionych sezonów Polaków – na truskawki. Czy korzystasz jednak z pełni możliwości, jakie daje przełom wiosny i lata, jeśli chodzi o owoce i warzywa? Wiesz, jak zapełnić sezonowo Twoją lodówkę, by zmaksymalizować swoje korzyści przed tegorocznym debiutem na plaży?

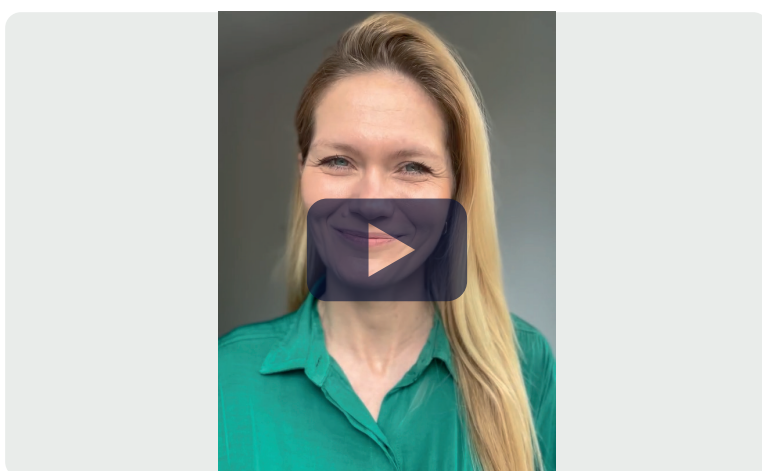
Możesz na nas liczyć!

Dieta bogata w rozmaite owoce i warzywa sprawia, że subiektywnie lepiej się czujemy! Warto wykorzystać to zwłaszcza w sezonie, komponując różnokolorowe dania za niewielkie pieniądze – bądź też wykazując się kreatywnością, gdy konkretnego warzywa w sezonie brak. Jak technicznie „ugryźć” temat? Dowiesz się na naszym bezpłatnym webinarze 10-ego maja!

Program webinaru:

- 01 Co to znaczy sezonowość?
- 02 Dlaczego warto zwracać na nią uwagę w stylu żywienia?
- 03 Kalendarz sezonowości warzyw i owoców.
- 04 Jak jeść różnorodnie, kiedy sezon nie daje wiele możliwości?
- 05 Sposoby na wykorzystanie warzyw i owoców w codziennych posiłkach.

**Potrzebujesz dodatkowych argumentów?
Pozwól się przekonać naszej prowadzącej!**



Czas trwania webinaru:

60 minut



Trenerka

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. W ramach zdobywania wiedzy i umiejętności dotyczących zdrowego jedzenia, zapraszamy na webinar.

ZAPISUJĘ SIĘ

Zobacz co jeszcze dla Ciebie przygotowaliśmy:



Strefa VanityStyle

Potrzebujesz wzbogacić swoją wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania się? Zajrzyj do naszej biblioteki z kursami dietetycznymi w Strefie VanityStyle!

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!