

Zapisz się na bezpłatny webinar
z dietetyczką Mileną Nosek

CO Z TĄ ODPORNOŚCIĄ?

19 listopada o godzinie 10:00

Zapisz się

Właściwe odżywianie to klucz do silnej odporności zwłaszcza w okresach jesienno-zimowych, zwiększonego stresu i intensywnej pracy. Podczas naszego webinaru z dietetyczką dowiesz się, jak codzienne nawyki żywieniowe mogą wzmocnić Twój organizm i pomóc w walce z infekcjami. Otrzymasz praktyczne porady dotyczące komponowania posiłków bogatych w składniki wspierające odporność oraz unikania błędów, które osłabiają nasz układ immunologiczny. Dołącz i odkryj, jak w prosty sposób poprawić swoje zdrowie przez odpowiednie odżywianie!

Zarejestruj się już dziś i zadbaj o swoje zdrowie: spotykamy już 19-ego listopada o godzinie 10:00!

AGENDA WEBINARU

- 1 Zrozumieć odporność.
- 2 Od czego zależy odporność?
- 3 Co pogarsza kondycję układu odpornościowego?
- 4 Jak dbać o układ odpornościowy?
- 5 Wprowadź te nawyki dla dobra Twojej odporności.
- 6 Inspiruj bliskich do dbałości o odporność.

Zapisz się

POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ARGUMENTÓW? DAJ SIĘ PRZEKONAĆ NASZEJ EKSPERTCE!



Zapisz się

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO 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 wspomaganie 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.

ZOBACZ, CO JESZCZE DLA CIEBIE PRZYGOTOWALIŚMY:



Czy dzięki diecie można „podkreślić” 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



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!