

Zapisz się na bezpłatny
webinar dietetyczny z Mileną Nosek

Siła dobrego i trwałego nawyku

22 lutego 2024 r., godz. 10:00 (czwartek)

ZAPISUJĘ SIĘ



Jak chcieć ciastko i zjeść jabłko?

Jednym z Twoich noworocznych postanowień było, żeby zmienić swój sposób odżywiania się na zdrowszy? A może pracujesz nad sylwetką i przydałaby Ci się pomoc specjalisty przy wskazówkach, jak wypracować i wdrożyć nawyki, które przybliżą Cię do realizacji celu? A może... po prostu chcesz się czuć lepiej?

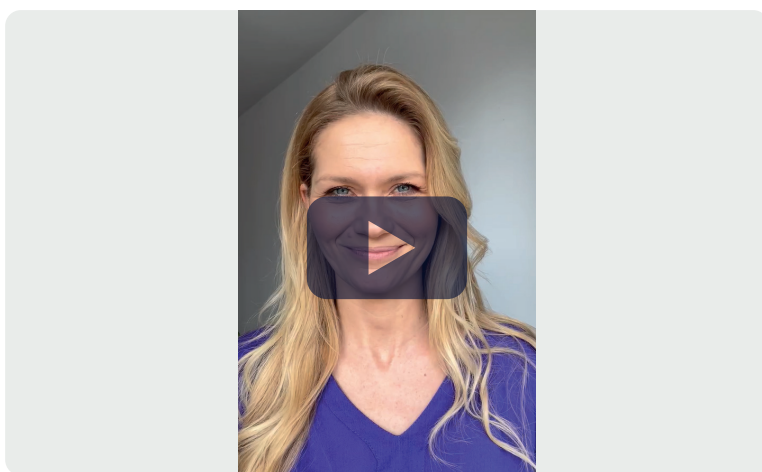
Pomożemy Ci!

Lepsze nawyki żywieniowe to lepszy nastrój: trwające dwa lata badanie wykazało podwyższone ryzyko depresji w przypadku wysokokalorycznej diety bogatej w tłuszcze nasycone. Tymczasem dieta bogata w rozmaite owoce i warzywa – zwłaszcza strączkowe – sprawiała, że badani konsekwentnie zgłaszali bardzo dobre samopoczucie. Co więcej, najbardziej pozytywnie nastrojającym wnioskiem z tego badania jest, że na zmianę nawyków żywieniowych nigdy nie jest za późno!

Program webinaru:

- 01 Co to jest nawyk i jakie znaczenie ma w odżywianiu się?
- 02 Istotne nawyki żywieniowe w profilaktyce zdrowotnej.
- 03 Zaczynij modyfikować niewłaściwe nawyki.
- 04 Dlaczego zmiany się nie udają?
- 05 Sposoby na trening dobrych nawyków żywieniowych.

**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:



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

ROZPOCZNIJ KURS



Lubisz czytać o nowinkach dietetycznych? Mamy dla Ciebie coś ciekawego! Zajrzyj na naszego **bloga**.

CZYTAJ DALEJ



Potrzebujesz spersonalizowanego wsparcia? Skorzystaj ze spersonalizowanych jadłospisów oraz **konsultacji dietetycznych** na Strefie VanityStyle Premium!

SKORZYSTAJ Z KONSULTACJI