Cześć,

Czy każda dieta jest dla każdego? Dlaczego niektóre z nich zdobywają ogromną popularność, a inne szybko odchodzą w zapomnienie? Na bezpłatnym webinarze razem z dietetyczką Mileną Nosek przeanalizujemy najpopularniejsze diety i przyjrzymy się, co tak naprawdę kryje się za obietnicami szybkich efektów. Dowiecie się:

✔ Co oznacza słowo „dieta” i jak prawidłowo je rozumieć?

✔ Jakie diety są dziś najczęściej stosowane i dlaczego?

✔ Jak nie dać się nabrać na mity i sensacyjne „porady”?

✔ Jak weryfikować źródła wiedzy dietetycznej?

W załączeniu znajdziecie PDF ze szczegółami webinaru oraz linkiem do zapisów. To doskonała okazja, by lepiej zrozumieć, co wpływa na nasze zdrowie i podejmować świadome decyzje. Do zobaczenia czwartego marca o godzinie 10:00!

Pozdrawiamy,
Dział HR