

POD PATRONATEM PZKFITS

Zapraszam na autorskie, jednodniowe interaktywne warsztaty organizowane we współpracy z PZKFITS , które odbędą się w dniu 27 września 2014 r. w Warszawie

"ODŻYWIANIE DLA ZDROWIA I SYLWETKI WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE"

PZKFITS objął patronat nad tym wydarzeniem, które przybliży uczestnikom zasady nowoczesnego, zdrowego żywienia, tak potrzebnego w aktualnym świecie, w którym przeważa siedzący tryb życia i odżywanie się w „fast-foodach”, co prowadzi do plagi otyłości w społeczeństwach cywilizowanych lub aktualnie cywilizujących się.

PLAN SPOTKANIA (bloki tematyczne):

1. Zdrowe odżywanie w pigułce
2. Jak odróżnić żywność zdrową od niezdrowej
3. Dlaczego apetyt rośnie w miarę jedzenia?
4. Dlaczego „diety” nie działają?

Warsztaty prowadzi specjalista z zakresu żywienia i suplementacji w sporcie Tadeusz Sowiński.

Miejsce spotkania:

Warszawa – „Złote Tarasy” - Klub PURE.

Koszt uczestnictwa: 290 zł. W tym degustacja napojów sportowych, odżywek i sportowych zakąsek firmy Activlab. Szczegółowe informacja po adresem:

http://www.sfd.pl/Warsztaty%3A_od%C5%BCywianie_dla_zdrowia_i_sylwetki_we_wsp%C3%B3%C5%82czesnym_%C5%9Bwiecie_-t1036566.html