

## Школа Правильного Питания

Харків, Україна

Школа Правильного Питания предназначена для тех, кто хочет снизить вес, научиться правильно питаться и улучшить свое здоровье.

ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ – ЭТО:

# 13-недельный курс

# 2, 5 часа в неделю

# персональный тренер

# призы 3-м победителям

# диплом по окончании курса

аждую неделю Вы будете получать новые знания о питании и контроле веса вместе с рабочей папкой и материалами для каждого занятия. Вот основные темы занятий Школы Правильного Питания:

- \* Работа с личным тренером. Персонализация программы питания и контроля веса
- \* Несбывшаяся мечта, или почему диеты не работают
- \* Белок и его роль в правильном питании и снижении веса
- \* Правильный завтрак. Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть
- \* Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса
- \* Простые и сложные углеводы. Как наш организм превращает излишки сахаров в жир
- \* Как применять таблицу гликемических индексов для выбора продуктов питания
- \* Вредные и полезные жиры. Как делать правильный выбор
- \* Питательная ценность и калорийность продуктов
- \* Оптимизация обмена веществ для более интенсивного снижения веса
- \* Как правильно покупать продукты
- \* Еда вне дома и контроль порций
- \* Шлаки и самоотравление. Как помочь организму в самоочистке
- \* Физические упражнения, энергия и снижение веса
- \* Правильное питание для здорового сердца
- \* Естественная защита организма. Свободные радикалы и антиоксиданты
- \* Почему нашему организму нужно больше кальция
- \* Контроль веса и хорошее самочувствие на всю жизнь

Запись по тел. 093-592-86-40 097-207-45-13 Алина

email: Alina\_novikova88@mail.ru

---

Price: **500 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен