

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