

Trwała redukcja masy ciała - od podstaw



Data wydarzenia

29-11-2025 12:00 - 29-11-2025 14:00

Miejsce

Sobieskiego 9 gabinet nr 29, 42-700 Lubliniec

Wstęp

obowiązują zapisy, wstęp płatny

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia społeczne

Masz dość ciągłego liczenia kalorii i "sztywnych planów", które działają tylko przez chwilę? Szukasz sposobu na trwałą redukcję masy ciała lub utrzymanie osiągniętych efektów, ale bez dietetycznego reżimu?

TEN WARSZTAT JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

Zapraszam Cię na kameralne, praktyczne spotkanie poświęcone zdrowej i trwałej zmianie nawyków żywieniowych. To nie będzie kolejna teoria — to solidna, naukowa wiedza przełożona na codzienne życie, aby jedzenie stało się przyjemnością, a nie stresującym obowiązkiem.

Co Otrzymasz Podczas Warsztatu?

Praktyczną wiedzę popartą najnowszymi dowodami naukowymi! Dowiesz się, jak zdrowo się odżywiać, by redukcja masy ciała była trwała, a utrzymanie efektu proste.

Materiały edukacyjne w formie czytelnych skryptów i podsumowań.

Materiały pomocne w utrzymaniu nawyków – gotowe "ściągi" i wskazówki, które ułatwią Ci codzienne decyzje żywieniowe.

Praktyczne wzory i narzędzia, dzięki którym samodzielnie stworzysz elastyczne i smaczne domowe jadłospisy, dopasowane do Twojego stylu życia, bez ciągłego ważenia i liczenia.

Kameralna atmosfera (max. 4 osoby!), która sprzyja zadawaniu pytań i indywidualnemu podejściu.

Wydarzenie organizowane przez Anna - Maria Kamińska Żywnienie i Dietoterapia

[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)