

Skupinový kurz redukce tělesné hmotnosti aneb „6 lekcí na cestě za zdravím“

Zahájení kurzu: ve středu 2. října 2019 v 17.45
Fit Studio O.K., V.Soumara 2300, Zimní stadion – 2.patro

Účast: 4 - 10 osob

Na co se můžeme společně těšit?

Na 6 lekcí, jejichž náplní bude:

Diagnostika těla, **motivace**

Podstata redukce

Hodnocení stávajícího jídelníčku

Příčiny bránící redukci

Faktory způsobující přibírání na hmotnosti

Složky potravy a pitný režim

Zaměříme se na etikety na obalech

Sestavení racionálního jídelníčku

Pohybová aktivita vhodná pro redukci tělesné hmotnosti

Netradiční potraviny a výživové doplňky

Recepty, diskuse....



Cena kurzu - 1200 Kč

Přihlásit se můžete nejpozději do **27. 9. 2019**

Mgr. Libuše Brázdová

tel. **606886262**

nebo na emailovou adresu: **brazdova.libuse@seznam.cz**

