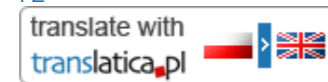


Czwartek, 26.02.2009, 07:00

PZ



Odżyw ciało po zimie!

Zdarzyło ci się kiedyś wejść na wagę pod koniec zimy i z przerażeniem odkryć, że przybyło ci parę kilogramów? Jeśli tak, to nie jesteś sama. Gdy nadchodzą chłodniejsze dni, wiele z nas nagle „zapomina” o zasadach dobrego odżywiania.



Zimą bardzo często zaczynamy jeść tłusto i słodko, by nadrobić energię, którą tracimy próbując dostać się w śniegu do pracy czy na uczelnię. Zamiast kusių sukienek, zimą nosimy grube swetry, więc przybywające kilogramy naprawdę długo mogą się ukrywać niezauważone... aż do pierwszych cieplejszych dni. Tak tak, wielkimi krokami zbliża się wiosna. Jeśli chcesz ją przywitać w dobrej formie, dobrze jest już dziś zacząć dbać o siebie.

W powracaniu do zdrowej sylwetki i – co ważniejsze – w nauczaniu się, jak ją utrzymać, pomogą ci profesjonalści. Babiląd organizuje w marcu warsztaty dla wszystkich kobiet, które chcą wrócić do formy po zimie - „Odżyw ciało po zimie – zmień nawyki na zawsze”. Podczas kursu dowiesz się, czy istnieją diety, które oczyszczają z toksyn. Profesjonaliści podpowiedzą ci, jak zmienić jadłospis wraz ze zmianą pory roku, czyli jak prawidłowo komponować menu dla siebie. Poznasz tajniki wykorzystywania właściwych produktów w codziennym odżywianiu i dowiesz się, jak duże porcje jeść, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych składników pokarmowych i dbać o ładną sylwetkę. Prowadząca warsztaty Karolina Łąkowska oceni twoje dotychczasowe nawyki i da ci wskazówki, co warto zmienić w Twoim menu. Otrzymasz indywidualne rady ze wskazaniem popełnianych błędów żywieniowych w dotychczasowym odżywianiu.

Babiląd

21. 03. 2009

godz. 11.00-14.00