

Худеем вместе!!!



Алматы, Казахстан

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

- 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
- Если ради своего здоровья Вам лень ехать к нам, мы можем приехать к Вам!!!
(727) 328 62 13, 8 701 333 1045, 8777 378 9548

Цена: **45 \$**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

Моисеенко Алла

727 328 62 13

Казбек би - Байзакова