

## 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**