

Oferta

Wykłady – dietoterapia, dietetyka, żywienie, zachowanie zdrowia.

Przykładowe tematy:

- ✓ Jak przejść z niezdrowego żywienia na zdrowe „krok po kroku”? Gdzie szukać zdrowych produktów?
- ✓ Jak oczyścić organizm i uruchomić naturalne mechanizmy samoleczące, przykłady wyzdrowień i konkretne wskazówki, jak przeprowadzić oczyszczanie?
- ✓ Jak wzmocnić odporność, aby nie musieć stosować leków?
- ✓ Choroby cywilizacyjne (cukrzyca, choroby serca, podwyższony cholesterol i in.), jak się przed nimi uchronić i jak wspomagać leczenie?
- ✓ „Dbam o siebie naturalnie” w pigułce. Wszystko, co jest stosowane z powodzeniem przez naszą rodzinę od dwóch lat, aby zachować zdrowie.
- ✓ Nietolerancje pokarmowe i alergie, skutki nieleczenia, metody wykrywania, postępowanie.
- ✓ Zdrowe żywienie dzieci – bez chorób, bez leków.
- ✓ Witaminy, kwasy omega, antyoksydanty i inne składniki odżywcze, skąd je brać i po co są potrzebne.
- ✓ Pożywienie dla skóry – czyli wszystko o kosmetykach i ich wpływie na nasze zdrowie

Warsztaty - dla dzieci i dorosłych:

- ✓ „Zdrowy stół – zamienniki cukru i inne alternatywy dla niezdrowego jedzenia. Wspólne wykonanie prostych zdrowych przekąsek”
- ✓ „Mały ogrodnik – wysiewanie, przesadzanie, rozpoznawanie roślin”
- ✓ „Zrób sobie krem – warsztat przygotowywania własnych kosmetyków”

Wykłady i warsztaty prowadzi Joanna Krawiec, mama dwójki dzieci, z wykształcenia inżynier środowiska oraz dietoterapeutka, z zamiłowania ogrodnik oraz zwolennik życia w zgodzie z naturą.

Więcej informacji:

Joanna Krawiec

www.zdrowiewbudowie.pl

tel.: 796-256-303