



Jak wzmocnić naturalną odporność organizmu w okresie jesienno-zimowym? - bezpłatne szkolenie online

2022-09-27

Zapraszamy do udziału w szkoleniu online pn. "Jak wzmocnić naturalną odporność organizmu w okresie jesienno-zimowym?".

- ⇒ KIEDY? **6 października** (czwartek) **w godz. 17-20**
- ⇒ GDZIE? **online**, za pośrednictwem platformy ZOOM.

Aby wziąć udział wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny tutaj:

ZAPISZ SIĘ:

► <https://tiny.pl/wgdd5>

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Podczas webinaru poruszane zostaną następujące tematy:

- Produkty wspomagające system odpornościowy,
- Składniki żywności wpływające na zmniejszenie ryzyka zachorowań,
- Superfoods,
- Obróbka termiczna a stopień przyswajalności witamin i minerałów,
- Jakość produktów spożywczych i ich wpływ na zdrowie człowieka,
- Zbilansowana dieta jako element systemu odpornościowego organizmu.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Na życzenie, dla chętnych uczestników i uczestniczek spotkania, drogą mailową przesłany zostanie imienny certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawioelek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających w Krakowie.

Spotkanie poprowadzi dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od ponad 6 lat poradnię dietetyczną, realizujący warsztaty i szkolenia na terenie całej Polski.

Serdecznie zapraszamy!!