

Online program sa Georgijem Nazarovim
KORAK PO KORAK KA PRAVILNOJ ISHRANI



Nakon predavanja Georgija Nazarova u Kremnima ovog leta, mnogi prijatelji su me pitali kada ću ponovo organizovati radionicu sa Georgijem.

U neizvesnoj situaciji koja se menja iz dana u dan u kojoj se svi nalazimo vrlo je teško planirati. Stoga smo došli na ideju da organizujemo četvoromesečni ONLINE program koji će ići svake prve subote u mesecu, počev od 03.10.2020, a biće dostupan preko Zoom platforme.

Na ovom četvoromesečnom programu postupno ćemo obradivati teme:

- I - KORAK PO KORAK KA PRAVILNOJ ISHRANI (03.10.2020 od 18-20h)
- II – KORAK PO KORAK KA ČIŠĆENJU ORGANIZMA (07.11.2020 od 18-20h)
- III - OPORAVAK ZGLOBOVA I KIČME (05.12.2020 do 18-20h)
- IV – KORAK PO KORAK KA OPTIMALNOJ TEŽINI (26.12.2020. od 18-20h)

03.10.2020 od 18 do 20h - KORAK PO KORAK KA PRAVILNOJ ISHRANI
na kojoj ćete saznati :

- kako postupno usavršavati svoju ishranu
- kako organizovati svoj jelovnik

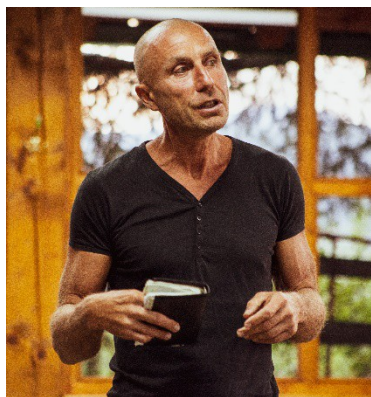
- pravilan raspored obroka
- kada i koje namirnice koristiti
- zašto hrana može biti zdrava za doručak, a štetna za večeru
- normalizacija PH vrednosti krvi za optimizaciju zdravstvenog stanja
- uticaj nepravilne ishrane na pojavu bolesti i usavršavanje ishrane za oporavak organizma
- pravilno kombinovanje namirnica
- pravilno vreme uzimanja namirnica
- značaj zdravog doručka u ishrani
- kako možemo rešiti jedenje na nervnoj bazi
- pravilna ishrana i jak zaštitni sistem
- kako produžiti život uz pravilnu ishranu
- pravilna ishrana i podmladjivanje
- kako nabavljati namirnice, kako ih pripremati i sačuvati
- da li je zdrava ishrana skupa (zdrava ishrana za svaki džep)
- uticaj ishrane na stanje psihe
- uticaj pravilne ishrane i optimalne telesne težine

Prijave za radionicu su u toku.

Cena pojedinačne radionice je 25 eur.

Cena radionice ukoliko se plaćaju i pohađaju sva četiri predavanja je 90 eur.

Rezervacije možete izvršiti putem e-mail: office@sanjacolic.net ili putem telefona: +381 62 577 492



Dobrodošli!