

Program wykładów dla dorosłych od 09 marca 2019

*Koszt dowolnego wykładu € 3

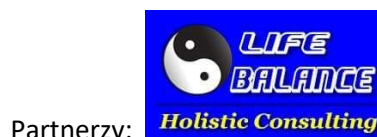
*Cały program 10h € 25

Miejsce : Waterford SZKOŁA POLSKA 13:30 – 14:20

1. Dekalog żywieniowy , co i jak w trawie piszczy. Higiena osobista wew. i zew.
2. Podstawowe wiadomości na temat składników odżywczych:
 - a) Węglowodany
 - b) Tłuszcze
 - c) Białka
 - d) Witaminy
 - e) Makro i mikro elementy
 - f) Woda
 - g) Suplementy diety
3. Żywność :
 - a) Przetworzona (paczkowana, fast food)
 - b) Nieprzetworzona (super food, warzywa, owoce)
 - c) Jak tanio i roztropnie robić zakupy?
 - d) Czytanie etykiet składu produktu. Formy przygotowania posiłków : gotowanie, pieczenie, grillowanie, duszenie, itp.
4. Współczesna piramida zdrowia , zastosowanie w życiu codziennym .
5. Charakterystyka diet : śródziemnomorska, ketogeniczna, paleo, wege.
6. Rola aktywności ruchowej w zapobieganiu chorób cywilizacyjnych .
7. Rozwój osobisty, a kształtowanie postaw prozdrowotnych w rodzinie i wśród znajomych.
8. Leżenie bykiem kontra aktywność fizyczna , krok po kroku.
Big Farma , ile kosztuje choroba?
9. Wpływ stresu i depresji na odżywianie i zaburzenia z tym związane.
Rola snu w regeneracji organizmu.
10. Jak sprawnie zachorować i szybko umrzeć ?



www.bmsfalcon.com



Partnerzy: