

# ZDARMA 1 HODINA

## ODBORNÉ KONZULTACE V OBLASTI VYVÁŽENÉHO STRAVOVÁNÍ

### Jaké výhody Vám spolupráce se mnou přinese?

- ✓ Naučíme se správně stravovat, čímž se vyhneme Jo-Jo efektu; snížíme rizika civilizačních onemocnění; upevníme zdraví; zkvalitníme život; stanovíme si metody, jak vytvořit sami k sobě nový vztah založený na sebedůvěře, pozitivní zpětné vazbě, začneme uvažovat jinak a cítit se lépe; získáme novou vitální energii, která nás bude inspirovat k novým krokům k dosažení našich cílů; naučíme se pravidelnosti, pestrosti, rozmanitosti...
- ✓ Zajímavé ceny pro stávající klienty
- ✓ Nejedná se o žádné diety, ale o vyvážené stravování tzn. stav, kdy jsou všechny látky, složky do těla dodávány ve vyváženém množství, poměru.

### Komu mohu prospět?

- ✓ Lidem, kteří si chtějí upevnit svoje zdraví
- ✓ Lidem s nadváhou, obezitou
- ✓ Lidem, kteří chtějí shodit kila, přibrat
- ✓ Lidem, kteří si chtějí váhu zachovat, rozvíjet, naučit se na sobě aplikovat zdravý životní styl
- ✓ Lidem, kteří si chtějí rozšířit znalosti, dozvědět se o této problematice něco více aj.

### Kontakt

Mgr. Pavlína Podloučková – Certifikovaný Poradce pro výživu, Odborně způsobilá osoba k zajišťování úkolů v prevenci rizik v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Dolní Lhota 216, 678 01 Blansko

pajapodlouckova@seznam.cz; tel: 605 300 835; www.facebook.com/Zdravevestrave1/

