



Не просто сбросить лишний вес, а добиться устойчивых изменений в здоровье и образе жизни поможет

Клуб Здорового Питания город Киров

Заканчивается зима, и вы судорожно ищите в Интернете диету, чтобы сбросить пару килограммов лишнего веса к летнему сезону? Но неужели вы не помните, что прошлой весной вы уже сбрасывали вес. А осенью предательские килограммы вернулись. Да еще и не одни — захватили с собой парочку новых.

Разовые мероприятия — голодные диеты и разгрузочные дни — не принесут ничего, кроме вреда. Необходимо добиться устойчивых изменений! Но как?

Клуб Здорового Питания — это образовательный проект, который поможет ответить на все вопросы, связанные со здоровым образом жизни. Проект разработан в соответствии с концепцией государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации.

Секретная формула здоровья больше не тайна!

Как выглядит формула здоровья и долголетия по мнению специалистов Клуба Здорового Питания?

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ + ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ + ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА + 4 месяца ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ = РЕЗУЛЬТАТ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА
Полноценное сбалансированное питание, учитывающее потребности организма, само по себе способно сотворить чудо. Мы же не просто снабдим вас списком полезностей, но и поможем понять основополагающие принципы здорового	Физические нагрузки — важная часть здорового образа жизни, но они должны соответствовать вашему образу жизни и состоянию здоровья. Мы научим вас составлять собственную программу физических нагрузок, которые помогут	Изменить привычки, сформировавшиеся годами, чрезвычайно трудно. Но на пути к здоровью рука об руку с вами будет идти ваш личный тренер. Он будет контролировать ваши успехи, анализировать неудачи и помогать советом. Кроме него с вами будут другие участники

питания и учитывать их в повседневной жизни.	держат организм в тонусе, не перенапрягая его.	клуба, чей опыт и поддержка неоценимы.
--	--	--

А если изменений не будет?

Изменения обязательно будут — в этом мы не сомневаемся. Еженедельно на специальных приборах вы сможете отслеживать свой прогресс: биологический возраст, степень обезвоженности организма, состояние мышечной ткани, степень минерализации костной ткани, а также процент жира в организме.

В помощь каждому участнику клуба назначается **личный тренер по питанию**, который поможет в формировании новых полезных привычек и при необходимости скорректирует программу питания.

Как проходят занятия Клуба Здорового Питания?

Образовательный курс рассчитан на 4 месяца (помните мы говорили, что нам необходимы устойчивые изменения?), в течение которых мы проведем 16 встреч, где вы узнаете, как:

1. Грамотно и вкусно питаться и нормализовать свой вес.
2. Сохранить и укрепить суставы и костную систему.
3. Улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.
4. Нормализовать самочувствие и сон.
5. Обрести полезные привычки и замедлить старение организма.
6. Уменьшить свой биологический возраст.

Каждая встреча длится 1-1,5 часа и включает в себя замер личных показателей участника клуба, изучение темы, ответы на вопросы и обмен опытом.

В результате вы научитесь самостоятельно:

1. Контролировать собственный вес.
2. Очищать организм от токсинов и шлаков.
3. Выбирать продукты в магазине, ресторане или кафе.
4. Составлять программу физических нагрузок.
5. Формировать здоровый рацион для всей семьи.

А также найдете множество друзей и единомышленников для того, чтобы не останавливаться на достигнутом и уверенно двигаться вперед.

Вопросы и заказы присылайте на hello@azcontent.ru