

WAGA NA WIDELCU™

Warsztaty kulinarno – dietetyczno – treningowe



Podczas trzech dni warsztatów przybliżamy uczestnikom świat zdrowego odżywiania i racjonalnego, nowoczesnego treningu. Praktycznie uczymy, jak zdrowo gotować na codzień, dbając o zdrowie swoje i swojej rodziny. Warsztaty ubarwia lekcja fitness z udziałem jednego z celebrytów, trenowanych przez Joannę i Dariusza Brzezińskich. Dzięki kompleksowemu podejściu do tematu warsztaty są inspirujące i dają uczestnikom motywację do lepszego i zdrowszego życia.

Lekcje zdrowego gotowania pozwalają w praktyczny sposób wprowadzić w życie teorię dietetyki molekularnej i glikemicznej. Bo właśnie tego nam brakuje na codzień, aby lepiej żyć i lepiej się odżywiać.

Program warsztatów „Waga na widelcu” zawiera następujące elementy:

1. Analiza ciała, a w tym pomiary tkanki tłuszczowej i składu ciała.
2. Indywidualne konsultacje z Dariuszem Brzezińskim, który bazując na swoim doświadczeniu ocenia potencjał genetyczny osoby oraz ocenia jej możliwości treningowe
3. Indywidualne konsultacje z Joanną Brzezińską, która analizuje dietę oraz przyczyny problemów dietetycznych
4. Dobranie indywidualnego programu treningowego i dietetycznego
5. Wykłady dietetyczne
6. Wykłady treningowe
7. Codzienne ćwiczenia w szerokim zakresie technik fitness, np.: budy buildnig, pilates, fit ball, gymstick, stretching, nordick walking, spinning, cardio trening, core trening, itd.
8. Codzienne warsztaty „Zdrowe Gotowanie™” z kucharzem, na co dzień zajmującym się gotowaniem dla Fit and eat dieta glikemiczna.

Indywidualna analiza problemów żywieniowych i dobranie programu treningowego to istotna wartość naszych warsztatów. Każdy z nas jest inny i wymaga indywidualnego podejścia zarówno dietetyczno-treningowego, jak i psychicznego. Naszą mocną stroną jest umiejętna ocena możliwości psychofizycznych naszego klienta. Trening z jedną z naszych gwiazd ubarwia warsztaty i pokazuje, jakie efekty jesteśmy w stanie osiągnąć.

Serdecznie zapraszamy do współpracy firmy i agencje eventowe. „Warsztaty na widelcu” mogą być znakomitą formą integracji grupy. Ich najważniejszym walorem jest fakt, że każdy z uczestników czerpie z nich praktyczną wiedzę o tym, jak poprawić jakość życia, jak czuć się zdrowo i świetnie wyglądać. Warsztaty mogą także w skróconej formie być częścią wyjazdów integracyjnych czy spotkań motywacyjnych.

Joanna i Dariusz Brzezińscy.