

CZAS NA KROK PO **ZDROWIE**

Naszym celem jest popularyzacja wiedzy w zakresie powiązań między różnymi zagrożeniami dla zdrowia lub korelującymi czynnikami ryzyka i chroniącymi. Chcemy również promować zachowania prozdrowotne, w tym w szczególności aktywność fizyczną oraz zasady racjonalnego żywienia.

JAK TO ROBIMY?

W trakcie organizowanych przez nas pikników odbywają się wykłady, warsztaty, treningi oraz indywidualne konsultacje. Nasi specjaliści z różnych dziedzin (od trenerów personalnych i zawodowych sportowców po dietetyków z wieloletnim doświadczeniem i lekarzy specjalistów) przez cały dzień są do dyspozycji uczestników. Chcemy przez działania edukacyjne zwiększyć świadomość i podnieść poziom wiedzy na temat zdrowego trybu życia.

GDZIE I KIEDY?

Nasze działania zakładają organizację pikników w miastach w całej Polsce. W 2019 roku zorganizujemy 16 spotkań w różnych miejscowościach, w różnych województwach na terenie całej Polski.

WIĘCEJ INFORMACJI

Bądź na bieżąco z wydarzeniami. Śledź naszego fanpage'a oraz stronę internetową by nie ominęły Cię żadne nowości!

WWW.KROKPOZDROWIE.PL

PIKNIK ZDROWIA „KROK PO ZDROWIE”

TERMIN

MIEJSCE

PROGRAM

- wykłady z zakresu dietetyki, aktywności sportowej, suplementacji, rehabilitacji,
- konsultacje dietetyczne, trenerskie, fizjoterapeutyczne,
- treningi, w tym trening siłowo-kondycyjny, fitness, taniec,
- warsztaty żywieniowe.

**UDZIAŁ W WYDARZENIU JEST
CAŁKOWICIE **BEZPŁATNY!****