

Białystok: „Święta fit” - przyjdź 14.12. na bezpłatne spotkanie



Przedświąteczny wieczorek żywieniowy poprowadzi Ania Kożan – trener personalny z Mrs. Sporty, a zarazem psycholog i specjalista ds. dietyki.

Smaczne Święta, bez zbędnych kilogramów

Po Bożym Narodzeniu panie zaczynają licytować się w mediach społecznościowych, która ile przytyła. „Ja dwa kilo!”, „A ja pięć!!! Ratunku!” Jeśli chcesz uniknąć przed Sylwestrem kłopotliwej sytuacji, kiedy nie możesz zmieścić się w ulubioną sukienkę, zajrzyj w czwartek (14.12) do klubu Mrs. Sporty na bezpłatne spotkanie pt. „Święta fit”.

„Wiadomo, że nadmierne objadanie się czy niepohamowane zapotrzebowanie na cukry rodzi się w głowie, w krańcowej sytuacji może być nawet uzależnieniem. To już wymaga terapii, ale warto na ten temat rozmawiać w gronie osób, mających podobne problemy, żeby zdać sobie sprawę na jakim etapie jesteśmy i co możemy teraz dla siebie zrobić” – podkreśla specjalistka z klubu Mrs. Sporty, który jest organizatorem wieczorku.

Przepisy na fit desery

Podczas spotkania panie dowiedzą się jak „odchudzić” wigilijne potrawy bez psucia ich smaku. Będzie to też okazja do wymienienia się dobrymi i nietuczającymi recepturami. Ania Kożan podzieli się z uczestniczkami sprawdzonymi przepisami na fit desery. Na koniec przewidziana jest herbatka i degustacja pachnącego świętami piernika marchewkowego. Można będzie przekonać się, że smakiem nie ustępuje on doprawianym cukrem i miodem tradycyjnym smakołykom. Jest to też propozycja dla osób, które powinny „odchudzić święta” z przyczyn zdrowotnych, np. diabetyków czy pań, ze stwierdzoną insulinoodpornością.

„Tyje się w dwa dni, a żeby stracić zbędne kilogramy potrzeba później co najmniej miesiąca wyrzeczeń” – ostrzega Ola Kiljanek, trener personalny. – „Dlatego warto się do świąt przygotować,

mając także to na uwadze”.

Zabierz mamę, córkę, przyjaciółkę

Wieczorek odbędzie się w najbliższy czwartek (14 grudnia) o godz. 19.00 w klubie przy ul. Fabrycznej 8 w Białymstoku. Wstęp jest bezpłatny. Przyjść może każdy zainteresowany. Organizatorki zachęcają do tego, by klubowiczki zabrały ze sobą mamy, córki i przyjaciółki. Będzie to dla nich także okazja do zapoznania się z treningami prowadzonymi w Mrs. Sporty.

To już drugie spotkanie tego typu w białostockim Mrs Sporty. Klub będzie organizował podobne wieczorki cyklicznie, raz w miesiącu.

W regionie kluby Mrs. Sporty działają w Białymstoku i Hajnówce. Oferują zajęcia sportowe dla pań... i tylko dla pań - w każdym wieku, ale mających już świadomość tego, że należy dbać o własną kondycję, głównie przez wzgląd na zdrowie.

Może po tych świętach pojawią się radosne posty: „Hurra, ani kilograma!”