

Alfabet Witalności

Witalność to ogólny dobry stan zdrowia i samopoczucia oraz prawidłowa wydajność organizmu. Najlepiej dbać o nią codziennie, przestrzegając prostych reguł witalnego życia. Stosując odpowiednią suplementację możemy zwiększać nasz kapitał energii życiowej, a co za tym idzie odporność na choroby i infekcje.

Dzień, który będzie początkiem zmiany Twojego życia na lepsze.

W jaki sposób osiągnąć takie rezultaty?

Nie usłyszysz samej teorii, lecz poparte przykładami i badaniami naukowymi sposoby, rezultaty, takie, jakich oczekujesz.

Być autorem swoich zmian

Mając 50 lat możesz być w pełni zdrowy i sprawny.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Wykład motywujący do zmiany
nawyków żywieniowych i sposobu życia

Jak zadba o witalność i motywację swojego ciała?

Prowadzenie:

Alina Łuszczak



Spotkanie odbędzie się
w poniedziałek 2 marca 2015 r. o godz. 18.00

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny



Alina Łuszczak - lublinianka, matka 3 dorosłych córek, babcia 4 wnuków. Jestem menagerem firmy Colway w budowaniu relacji z ludzmi i uczestniczką projektu Katarzyny Czajki - **Miss po 50-ce**.

Jeżeli potrzebujesz zmiany sposobu myślenia i patrzenia na swoje życie i na zdrowie, zapraszam na spotkanie.

To jest możliwe!

Zgrabna i dobrze wyglądająca sylwetka, zdrowy wygląd, pełen optymizmu, nieskazitelny uśmiech oraz przekraczające wyobraźnię zasoby wewnętrznej siły, motywacji i płynącego z serca entuzjazmu.

Nie usłyszysz samej teorii, lecz poparte przykładami i badaniami naukowymi sposoby rezultaty, takie, jakich oczekujesz.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Wykład motywujący do zmiany
nawyków żywieniowych i sposobu życia

Jak zadba o witalność i motywację Swojego ciała?

Prowadzenie:

Alina Łuszczak

