

Workshop de Nutrição

A filosofia da nutrição humana.

Dia 31 de Janeiro de 2015

10h00 no CRI em Alhos Vedros



inclui pequeno almoço nutricionalmente equilibrado!

O número de pessoas doentes, obesas e desequilibradas aumenta de dia para dia. Hoje em dia é impossível fazer uma alimentação equilibrada com os alimentos disponíveis no mercado, mesmo os frescos já não satisfazem as necessidades nutricionais do corpo humano.

Venha compreender a simplicidade de uma alimentação equilibrada.

Saiba como você mesmo é capaz de criar refeições equilibradas e hábitos de estilo de vida ativo e saudável que lhe garantem um bem-estar sólido e duradouro.

Programa: Avaliação Corporal para saber seus indicadores de bem-estar, palestra de 30 minutos seguida de uma sessão de perguntas e respostas onde poderá esclarecer suas dúvidas.

Cada participante ganha o direito à uma Avaliação de Bem-Estar completa e poderá adquirir um pacote de nutrição de três dias para sentir no próprio organismo o efeito de bem-estar de uma nutrição equilibrada.



Preço do acesso à palestra: € 4

Apoio e cedência de instalações:

**Clube Recreio e Instrução,
Alhos Vedros**

Rua Cândido Reis nº 18



Alia Raichande e Harald Rothermel **Treinadores de Bem-Estar**
916 527 379 914 923 261 aliaraichande@sapo.pt www.goherbalife.com/77nutrition
Distribuidores Independentes Herbalife®