Νέο Online Σεμινάριο

Δυσκολεύεστε να χάσετε βάρος; Μπερδεύεστε με αντικρουόμενες συμβουλές διατροφής;

Μας το ζητήσατε και το κάναμε πραγματικότητα!

Το νέο μας online μάθημα συνδυάζει τη σύγχρονη κλινική διατροφή με τη διαχρονική σοφία της κινέζικης ιατρικής, στοχεύοντας να σας υποστηρίξει να επιτύχετε βιώσιμα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους και τη βελτίωση της σύστασης του σώματος σας.

Πρόκειται για απόσταγμα πολυετούς εμπειρίας και προσφέρει τη μέγιστη πρακτική γνώση στο μικρότερο δυνατό χρονικό διάστημα χωρίς να εκτρέπει σε ασαφείς θεωρίες και άσκοπες λεπτομέρειες.

Απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας αλλά και σε όποιον ενδιαφέρεται να βοηθήσει τον εαυτό του ή τα οικεία πρόσωπα.

🌿 Με την Ilaira Bouratinos 🌿

Oriental Medicine Training Centre

🌿 Με πάνω από 30 χρόνια κλινικής εμπειρίας στις φυσικές θεραπείες και την κινέζικη ιατρική, η Ilaira Bouratinos μοιράζεται το απόσταγμα της πρακτικής της, προσφέροντας μοναδικές γνώσεις που μετατρέπονται σε πρακτικές και άμεσα εφαρμόσιμες στρατηγικές διατροφής, καθώς και σε πληθώρα συμβουλών για την απώλεια βάρους και την ενίσχυση του μεταβολισμού.

Τα επιστημονικά τεκμηριωμένα εργαλεία που προσφέρει έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε αποτελεσματική απώλεια βάρους και μακροχρόνια βελτίωση της υγείας σας, πάντα με γνώμονα τις βιώσιμες στρατηγικές!

Πολύ περισσότερα από απλές συμβουλές διατροφής, αυτό το μάθημα προσφέρει πληθώρα χρήσιμων οδηγιών για το αδυνάτισμα και τη διατήρηση του ιδανικού σας βάρους!

🌱 **Τι θα μάθετε:**

✅ Τελευταία κλινική έρευνα για τη διατροφή, το μεταβολισμό και την απώλεια λίπους

✅ Πώς η κινέζικη ιατρική προσεγγίζει την πέψη, τις λιγούρες και την ενεργειακή ισορροπία

✅ Τα κύρια λάθη που κάνουν οι περισσότεροι όταν προσπαθούν να χάσουν βάρος

✅ Πρακτικές, εύκολες στρατηγικές για να boost-άρουμε το μεταβολισμό μας φυσικά

✅ Πώς οι ορμόνες παίζουν ρόλο στη ρύθμιση του βάρους

✅ Πώς η κατάλληλη διατροφή μπορεί να αντιμετωπίσει πληθώρα συμπτωμάτων τα οποία μπορεί να μην φαίνεται ότι σχετίζονται, όπως: ψυχολογικές μεταπτώσεις, υπερβολική εφίδρωση, διαταραχές έμμηνου ρύσης, στυτική δυσλειτουργία, εξάψεις ζέστης, δερματικά, αναπνευστικά κ.ά.

✅ Πώς να ευθυγραμμίσουμε τη διατροφή μας με το σωματότυπό μας για βέλτιστα αποτελέσματα

✅ Ποιες τροφές να συμπεριλάβουμε στα γεύματά μας και ποιες να αποφεύγουμε, ανάλογα με τα επιθυμητά αποτελέσματα

✅ Η ιδανική ποσότητα φαγητού, ανάλογα με τις ιδιαίτερές μας ανάγκες

✅ Τρόποι προετοιμασίας των γευμάτων για μικρότερες αιχμές σακχάρου και καλύτερη απορρόφιση θρεπτικών συστατικών

✅ Ο ρόλος που παίζουν ο τρόπος και οι ώρες που τρώμε

✅ Πρακτικές συμβουλές και tips, ασκήσεις, αυτο-μασάζ και άλλες προτάσεις για να μας υποστηρίξουν την προσπάθεια μας προς την βελτίωση της σύστασης του σώματος, την απώλεια βάρους και τη μακροχρόνια υγεία.

Έτοιμοι να επαναφέρετε το σώμα σας, να ανακτήσετε την υγεία σας και να χάσετε βάρος φυσικά;

Ανεξάρτητα αν είστε επαγγελματίας υγείας ή απλώς ενδιαφέρεστε να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας, αυτό το σεμινάριο θα σας δώσει τη γνώση και την έμπνευση που χρειάζεστε για να κάνετε το επόμενο βήμα!

Παρακολουθήστε τώρα μέσω on-demand video και συνδεθείτε στα νέα zoom Live κάθε μήνα

Δίδακτρα: €65

Εγγραφείτε συμπληρώνοντας τη φόρμα μας εδώ

☎ 210 6440023

Oriental Medicine Training Centre

ΔΩΡΟ!

⏳ Το Διαχρονικό Αίνιγμα του Σωστού ΤΡΟΠΟΥ να Τρώμε

Oriental Medicine Training Centre