



Mieszkańcy Kisielic przepytali trenera rozwoju osobistego Pawła Królikowskiego

data aktualizacji: 2018.04.27



Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kisielicach był gospodarzem spotkania z trenerem rozwoju osobistego, specjalistą ds. żywienia Pawłem Królikowskim. Interaktywna sesja, zorganizowana pod hasłem "Moje zdrowie w moich rękach", odbyła się w minioną środę w "Arkadii".

Jakie są zasady prawidłowego żywienia? Jak schudnąć i uniknąć efektu jo-jo? W jaki sposób wyeliminować szkodliwe nawyki? Jak zapobiegać chorobom? Na czym polegają najbardziej skuteczne sposoby motywacji? Jak wprowadzić stałe zmiany w życiu? To przykłady pytań, na które można było uzyskać odpowiedzi podczas spotkania.

- Uczestnicy na spotkaniu poświęconym tematyce prozdrowotnej mogli dowiedzieć się o tym, jak postępować, by skutecznie radzić sobie z nawykami żywieniowymi, które bardzo często negatywnie wpływają na stan naszego samopoczucia. W trakcie spotkania zainteresowani zadawali szczegółowe pytania, na które odpowiadał prowadzący - relacjonuje Mariusz Gołębiowski, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Kisielicach.

Część osób dodatkowo umówiła się na indywidualne konsultacje. Życzymy motywacji i powodzenia w zakresie wprowadzenia w życie prozdrowotnych zmian!

Fot. Organizator.



Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/54468-mieszkanicy-kisielic-przepytali-trenera-rozwoju-osobistego-pawla-krolikowskiego>