**Уважаемые костромичи и жители области!**

 Приглашаем Вас на бесплатное занятие со специалистом по питанию.

Занятия проводит Анастасия Устинова:

⠀

🔸 Специалист по питанию

🔸 Член ассоциации нутрициолога и коучей по здоровью

🔸 Провизор

🔸 Преподаватель Клуба здорового питания Юлии Артемовой в рамках проекта «Московское долголетие»

В рамках занятий вы сможете узнать:

1. Какие продукты жизненно необходимы нашему организму?

2. Как рассчитать базовый метаболизм и узнать свой идеальный вес?

3. Какие виды ожирения существуют?

4. Как с помощью питания улучшить самочувствие и нормализовать уровень сахара в крови?

А также много другой полезной информации.

Записаться на онлайн занятия можно по ссылке:

<http://online.tallmam.ru/dietolog>

Найти подробную информацию о занятиях можно в социальных сетях:

Вконтакте - <https://vk.com/zdorovaya_kostroma> (группа «Здоровая Кострома»

Одноклассники - <https://ok.ru/zdorovaya.kostroma> (группа «Здоровая Кострома»)