



Warsztaty: Motywacja na życie

Czy czujesz się często samotna ?

Czy czujesz ostatnio, że dotknęłaś ściany?

A może przeżyłaś zawód miłosny i czujesz, że nie możesz ruszyć z miejsca?

Szukasz nowej inspiracji do życia?

Chcesz zacząć zdrowo żyć, ale nie wiesz od czego zacząć?

Chcesz schudnąć, poprawić sylwetkę, ale nie masz wystarczającej motywacji ?

Chciałabyś żyć bardziej aktywnie, ale otoczenie i praca wysysają z Ciebie całą energię ?

Ten warsztat kochana, jest właśnie dla Ciebie. Zgłoś się już teraz i sprawdź mnie. Warto zawałczyć o siebie.

Chcę zaszczerpić w Tobie wolę walki, motywację i energię do czerpania z życia garściami, której kiedyś sama bardzo potrzebowałam. Rozpaczam cykl spotkań, warsztatów z myślą o wszystkich kobietach, które czują że potrzebują zmian. Które tak jak ja sama kilka lat temu, utkwily w marazmie życia codziennego, samotnie krocząc w bliżej niezidentyfikowanym kierunku.

Część pierwsza - Motywacja na działanie

Tematem przewodnim tej części, będzie po prostu motywacja – motywacja na życie.

Specjalnie opracowane i przetestowane zestawy zadań sprawią, że wrócisz do domu z zupełnie nową energią.

Przedstawione prawdziwe historie innych osób staną się najsilniejszym bodźcem do zmiany.

Czujesz, że utknęłaś w martwym punkcie?

Zapisz się, przyjdź, poznaj inne historie i zdobądź odwagę do zmiany.

W międzyczasie, m.in.:

- pokaże Wam techniki oddechu, które pomagają się relaksować,
- spróbujemy wypracować schematy motywacji, czyli jak sprawić by się nam chciało,
- kto lub co ma wpływ na naszą prokrastynację i jak to zmienić,
- to i wiele więcej...

Część druga – Motywacja na zdrowie

W tej części podzielimy się na grupy i w atmosferze babskich rozmów przygotujemy zdrowe, pyszne i lekkostrawne posiłki– śniadanie, obiad, deser.

Każdy będzie mógł skosztować potraw i brać czynny udział w ich przygotowaniu.

Poznasz odpowiedni dobór składników i sposób przygotowania zdrowych posiłków.

Poznasz proste zasady komponowania dziennego jadłospisu, tak aby było smacznie, a przy tym zdrowo i w duchu fit.

W gronie innych dziewczyn doświadczysz jak proste, szybkie i przyjemne może być gotowanie.

W międzyczasie dowiedzie się m.in. :

- jakie tłuszcze są zdrowe, a przy tym nietuczające,
- jakich produktów należy unikać i dlaczego,
- jak zastąpić w codziennym jadłospisie produkty niezdrowe lub ciężkostrawne
- itd...

O mnie:

Od kilku lat jestem propagatorką zdrowego stylu życia, sama osobiście testowałam na własnym organizmie różne potrawy, diety. Przeczytałam ogrom książek, wielokrotnie uczestniczyłam w różnych warsztatach, konsultując zdobytą wiedzę, z autorytetami w różnych dziedzinach zdrowego odżywiania.

Po więcej zapraszam na moja stronę internetowa www.podjadamnazdrowie.pl

Skumulowaną w pigułce wiedzą i doświadczeniem, pragnę podzielić się na tym spotkaniu. Będzie to absolutny detoks ciała i duszy.

Na koniec poświęcimy czas na sesję pytań i odpowiedzi i pożegnalne pamiątki.

Zapisz się już teraz i sprawdź jak to działa.

Może to być sposób na:

- Poznanie nowych ludzi, tak wielu z nas boryka się na co dzień z samotnością, to dziś takie powszechne.
- Złapanie bakcyła zdrowego odżywiania i zgubienie kilku kg przed nadchodzącym latem
- Szybkie pozyskanie nowej energii i motywacji do życia

Termin 7.05.2016

Godzina: 10:00-16:00

Miejsce: Arete Bistro, Aleja Piastów 30, **Szczecin**

Prowadząca: Magdalena Piotrowska

Koszt: 159 zł/osoba