

Събуди се здрав!

Серия от семинари, изграждащи навици за здравословно хранене

Сесия 1: Здравословни навици за хранене

Какво означава да се храним здравословно?
Кои храни са здравословни и кои – не толкова?
Какво казва науката за рафинираните храни, трансмазнините, нитратите, червеното месо, зеленчуците и пестицидите?
Как да четем етикетите на храните и да избираме най-добрите продукти в магазина?

19
април
2021

9:00 - 10:00

Сесия 2: Стрес и хранене

Какво е стресът и какви са неговите симптоми – умора, нарушена концентрация, главоболие, болки в кръста, депресия, раздразнение и др.
Как храната влияе на нивата ни на енергия?
Как да повишим концентрацията и енергията си през целия ден?
Как да намалим стреса и да увеличим продуктивността си?

21
април
2021

9:00 - 10:00

Сесия 3: Храна и настроение

Как храната влияе на настроението и как настроението влияе на това с какво се храним?
Кои са храните, които повишават енергията и кои я понижават?
Как да подобрим настроението си, да избистрим ума и да изберем правилния начин на хранене?

26
април
2021

9:00 - 10:00

Събуди се здрав!

Серия от семинари, изграждащи навици за здравословно хранене



Др. Велина Христова

Изследовател, психолог и психотерапевт

Др. Велина Христова е сертифициран здравен коуч от Института по интегративно хранене в Ню Йорк.

Професионалният и образователният си опит е натрупала в Германия, Холандия и Португалия. Също така, тя има докторска степен по психология (психодиагностика, здравна психология и психология на храненето) от Софийски университет «Св. Климент Охридски» в България. Д-р Христова посвещава времето си на обучение на професионалисти за това как да подобрят начина си на живот и да повишат своята ефективност чрез промяна на хранителните си навици.



Онлайн сесия през платформата на Zoom



Пакетна цена за 3 сесии: 125 Евро (без. ДДС) за участник
Цената за една сесия е 75 евро



Обучението ще се проведе на български език

Искате да се регистрирате?

Свържете се с нас:
bg_pwcacademy@pwc.com
Tel: +359 894 333 058
www.pwc.bg