

VÝZVA NA JÚN

KURZ NA REDUKCIU HMOTNOSTI



Zhodíme spolu nadbytočné kilá a zároveň podporme z časti výťažku kurzu výživu detí v krajinách extrémnej chudoby.

KDE?

PASTORAČNÉ CENTRUM RUSOVCE

KEDY?

16:45 – 19:45

PROGRAM

6.6.2025 (piatok)

- Prednáška: Zásady zdravej životosprávy – Ing. Janka Trebulová (výživová poradkyňa)
- Vstupné meranie tela (váha Tanita)
- Kurz varenia zameraný na redukciu hmotnosti – Denisa Vinczeová (dlhoročná lektorka varenia)

13.6.2025 (piatok)

- Workout s Botkou zameraný na problémové partie (certifikovaná trénerka)
- Kurz varenia – 3 jedlá podľa zásad zdravej výživy – Denisa Vinczeová

20.6.2025 (piatok)

- Záverečné meranie (váha Tanita) a vyhodnotenie
- Kurz varenia – tipy, triky, 3 jedlá – Denisa Vinczeová
- Záver kurzu – vyhlásenie výsledkov

CENA KURZU 170 €

**PRIHLÁSIŤ SA NAJNESKÔR DO 30.5.2025 NA E-MAIL:
DENISA.VINCZEOVA@GMAIL.COM**

TOTO PODUJATIE PODPORÍ ORGANIZÁCIU MARY'S MEALS, KTORÁ ZAVÁDZA ŠKOLSKÉ STRAVOVACIE PROGRAMY TAM, KDE HLAD A CHUDOBA BRÁNIA DEŤOM VZDELÁVAŤ SA. NASÝTENIE 1 DIEŤAŤA NA CELÝ ŠKOLSKÝ ROK STOJÍ VĎAKA NÍZKONÁKLADOVOSTI PROJEKTU IBA 22€.



WEB: WWW.MARYSMEALS.SK | FB: [MARY'S MEALS SLOVENSKO](https://www.facebook.com/MARYSMEALS.SLOVENSKO) | IG: [@MARYSMEALS_SK](https://www.instagram.com/MARYSMEALS_SK)