



## SMACZNY I AKTYWNY POCZĄTEK WEEKENDU...

Fundacja Cherry Home zaprasza Cię na piątkowe spotkanie pełne inspiracji dla ciała i podniebienia. To czas poświęcony zdrowiu i nowinkom psychodietetycznym pt.:

### „Emocje na talerzu, czyli o związku psychologii z odżywianiem”

Zajęcia poprowadzą:

Katarzyna Cieśla - psycholog i psychodietetyk oraz Urszula Drygaś - fizjoterapeutka.

#### DLA KOGO?

Dla osób, które chcą zrobić coś dla siebie, nie boją się nowości, chcą wprowadzić się w pozytywny weekendowy nastrój i naładować energią, płynącą z aktywnego wypoczynku i aromatycznej zdrowej kuchni.

#### CO CIĘ CZEKA?

#### W ramach spotkania:

- Dowiesz się czym jest psychodietetyka
- Poznasz związek emocji z odżywianiem
- Dowiesz się dlaczego diety tuczą
- Zasmakujesz ciekawych i zdrowych przekąsek
- Dodatkowo, dla chętnych, zajęcia fitness, będące praktycznym podsumowaniem teorii 😊

#### KIEDY?

29 maja 2015, godz. 17.00

#### GDZIE?

Sala Ośrodka Kultury w Wiśniowej

#### WSTĘP WOLNY !

Prosimy o zabranie ze sobą wygodnego stroju do ćwiczeń oraz wody

