

4 tygodniowy program online

Bo jestem warta tej zmiany

szkolenie prowadzi

Izabela Głowacka

psychodietetyczka, trenerka fitness



"HARMONIA START"
Z GRUPĄ WSPARCIA

- ✦ 4 spotkania w grupie na żywo (będą nagrywane)
- ✦ Wiedza psychodietetyczna i ćwiczenia na cały tydzień
- ✦ Materiały i workbooki przed każdym spotkaniem
- ✦ Strefa fitness – ćwiczenia wspierające zmiany
- ✦ Inspirujące przepisy
- ✦ Jesteś w grupie wsparcia

BONUS 60 - 75 MIN KONSULTACJA 1:1

Nagrania audio:

- wizualizacje, afirmacje, medytacje
- ćwiczenia oddechowe i „pauzy od stresu”

dla 3 pierwszych osób 60 - 75 MIN KONSULTACJA 1:1

 Dla kogo?

Dla kobiet, które chcą świadomie zadbać o zdrowe nawyki, zrozumieć swoje ciało i emocje bez drastycznych zmian.



~~120~~
560