

Dołącz do Eko Akademii i bądź fit na wiosnę! Najbliższe spotkanie już w sobotę – 22.05

Trwa Eko Akademia, czyli cotygodniowe, bezpłatne konsultacje ze specjalistami zdrowotnymi na terenie Podlaskiego Centrum Rolno-Towarowego przy ul. Andersa w Białymstoku. W najbliższą sobotę (22.05) w godz. 9:00-12:00 poznamy receptę, jak być fit na wiosnę.

Agnieszka Mróz, trenerka personalna podpowie, jak ćwiczyć i co jeść, by zachować zdrowie i kondycję – nie tylko na wiosnę. Z kolei jedna z instruktorek białostockiej Akademii Tańca zaproponuje optymalne ćwiczenia do samodzielnego wykonania w domu, by poprawić swoje samopoczucie i wygląd.

Dobre odżywianie – dobre samopoczucie – dobry wygląd

Będzie też możliwość skonsultowania się ze specjalistką z dziedziny zdrowego odżywiania, psychodietetyk – Anną Kuczkin. Firma Zepter zaś wręczy zaproszenia na bezpłatne zabiegi fotoregeneracji i fotoodmładzania. Najemcy Giełdy poczęstują uczestników Eko Akademii aromatyczną kawą i świeżymi owocami.

Spotkania w ramach akcji „Bądź fit na wiosnę” odbędą się w sobotę (22.05) w godz. 9:00-12:00 w nowej hali Giełdy (ul. Andersa 40).

Dzień Dziecka w stylu eko

A już w kolejny weekend (29.05) w ramach akcji najmłodsi będą świętować „Dzień Dziecka w stylu eko”. Wspólne malowanie wielkiego eko-plakatu, przyrządzanie przez dzieci soków owocowych, koktajli warzywnych pod okiem psychodietetyk Anny Kuczkin czy warsztaty - to tylko część atrakcji, z jakich będzie można skorzystać w godz.: 12.00-15.00.

oprac.: Anna Augustynowicz

red.: Paulina Dulewicz

