

“Jak sposób odżywiania wpływa na wydolność w pracy”

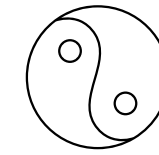
*Jedzenie ma znaczenie dla Twojego zdrowia ...
ale też pracy*



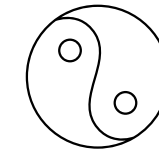
Tematyka

- Sposób odżywiania, czyli to co jemy na co dzień ma wpływ na nasze zdrowie, ale również samopoczucie, sposób myślenia czy pamięć.
- Sposób odżywiania według medycyny chińskiej różni się w niektórych aspektach od zachodniego podejścia. Sposób jedzenia powinien być dostosowany do potrzeb organizmu każdej osoby. Dobrze dobrana dieta będzie nam służyć, zaś nawet zdrowe jedzenie, ale źle dobrane do danej osoby może przyczynić się do wielu chorób i dolegliwości.
- Żeby być skutecznym i produktywnym w pracy powinniśmy **zrozumieć mechanizm wpływu odżywiania na nasze zdrowie** oraz nauczyć się jak zmienić nasze nawyki żywieniowe, bo to co nakładamy na talerz **zależy tylko od nas.**

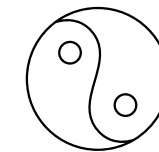
Agenda



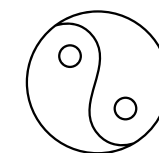
O tym, w jaki sposób jedzenie może mieć wpływ nie tylko na zdrowie, ale również jakość i wydajność w pracy



O tym, co należy jeść, aby być skutecznym w pracy



O tym, czego należy unikać w sposobie odżywiania, aby dobrze Ci się pracowało



O tym, co warto brać do jedzenia do pracy

Beata Engel

Terapeutka Medycyny Chińskiej

- ukończyłam Szkołę Tradycyjnej i Klasycznej Medycyny Chińskiej TOMO w Gdańsku
- stale poszerzam wiedzę na licznych kursach
- od 2018 roku prowadzę własny gabinet, gdzie przyjmuję pacjentów
- od 2000 roku trenuję Kung Fu, jestem czynną zawodniczką, Mistrzynią Świata, Europy i Polski





Medycyna Chińska

Beata Engel

Pracujmy razem



(+48) 509 683 627



beataengel.pl



beata-e@o2.pl