



ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ

Всё о здоровье и еще
немного...

Мероприятия группы здоровья

1

Кулинарный

класс

2

Скандинавская

ходьба

3

Гимнастика для

спины

4

Лекции о

здоровье

5

Тайм-

менеджмент

6

Гимнастика для

лица

7

Изготовление натуральной

косметики

8

Обучение азам

массажа

Мероприятия группы здоровья

9

Гидротерапи

я

10

«Худеем

легко»

11

Ведение дневника и его

проверка


12

Свободная тема по

желанию

1. Кулинарный класс





Для прохождения кулинарных классов необходимо:

- Продукты по желанию для приготовления своего блюда
- Фартук
- Косынка или другой головной убор
- Книгу для записи рецептов

2. Скандинавская ходьба






Вам понадобится:

- Палки для скандинавской ходьбы
- Удобная обувь
- Одежда по сезону

3. Гимнастика для спины






Вам понадобится:

- Коврик-пенка
- Спортивная одежда
- Сменная спортивная обувь

4. Лекции о здоровье





Вам понадобится:

- Тетрадь для записи рекомендаций

5. Тайм-менеджмент

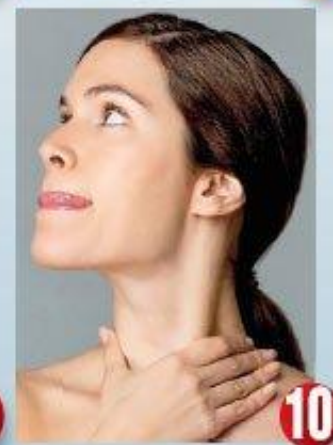
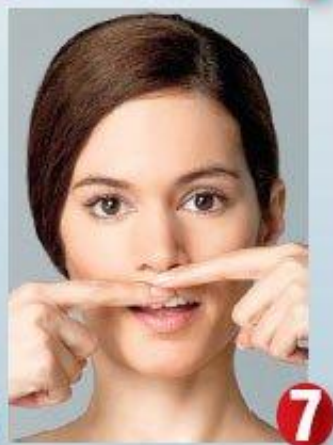
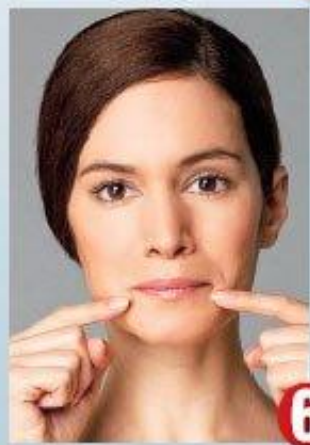
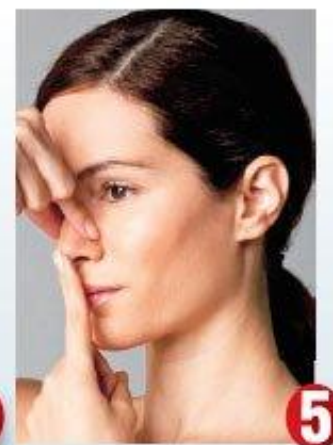
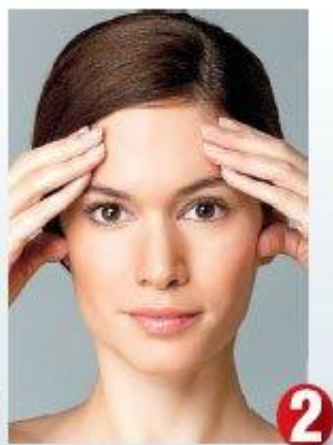




Вам понадобится:

- Тетрадь для записи рекомендаций

6. Гимнастика для лица






Вам понадобится:

- Тетрадь для записи рекомендаций

7. Изготовление натуральной косметики





Вам понадобится:

- **Ингредиенты для приготовления продукта**
- **Тара для готового**
- **Тетрадь для записи рецептов и технологии**

8. Обучение азам массажа





Возьмите с собой:

- **Массажное масло**
- **Тетрадь для записи рекомендаций**

9. Гидротерапия





Вам понадобится:

- Тетрадь для записи рекомендаций

10. «Худеем легко»





Возьмите с собой:


- Тетрадь для записи рекомендаций
- Ведение дневника худения

11. Ведения дневника здоровья и выработка рекомендаций

Дневник здоровья



Меняем вредные привычки на здоровые за 8 недель



Вам понадобится:

- Приобретение дневника здоровья
- Ведение дневника каждый день