

Zapisz się na bezpłatny webinar z Jakubem Mauricem,
jednym z najbardziej rozpoznawalnych dietetyków w Polsce.

ODŻYWIANIE DLA GŁOWY,

CZYLI CO JEŚĆ, ABY WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



Czy jedzenie może pomóc Ci zachować spokój, lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami i sprawić, że Twój mózg będzie działał na najwyższych obrotach? Tak, i to nie jest żadna dietetyczna magia, tylko twarda nauka!

Podczas webinaru Jakub Mauricz opowie, jak to, co ląduje na Twoim talerzu, wpływa na Twoje samopoczucie.

DOWIESZ SIĘ:

- **Jakie jedzenie poprawia nastrój,** a jakie sprawia, że masz ochotę rzucić wszystkim i uciec w Bieszczady? :-)
- **Jak komponować posiłki,** by dostarczać mózgowi to, czego naprawdę potrzebuje?
- **Jak dieta może pomóc w radzeniu sobie ze stresem** i poprawić jakość snu?
- **Które suplementy diety naprawdę warto stosować?**

Jakub Mauricz to znany w Polsce dietetyk, specjalizujący się w dietetyce sportowej, optymalizacji zdrowia oraz edukacji żywieniowej. Swoją wiedzę zdobywał zarówno w praktyce oraz na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie zgłębiał tajniki dietetyki i nauk o żywieniu.

Jego podejście do żywienia to unikalne połączenie naukowych fundamentów i praktycznych rozwiązań, które sprawdzają się zarówno wśród osób dbających o zdrowie, jak i w świecie profesjonalnego sportu. Poza światem sportu, Jakub Mauricz jest również cenionym prelegentem i edukatorem. Prowadzi liczne szkolenia i wykłady z zakresu dietetyki, suplementacji oraz zdrowego stylu życia, przekazując wiedzę zarówno profesjonalistom, jak i osobom, które chcą zadbać o swoje zdrowie i wydajność.

Jego misją jest zmiana podejścia do dietetyki i udowodnienie, że właściwe odżywianie może być kluczem do lepszego zdrowia, większej energii i dłuższego życia.

Zapisz się

20 MARCA 18:00