

Już teraz zapisz się na **bezpłatny webinar**
z dietetyczką Mileną Nosek

SUPERFOODS DLA MÓZGU

który odbędzie się
20.03.2026 o godzinie 10:00!

Zapisz się



Czy Twój dzień w pracy zaczyna się od kawy, a kończy na zmęczeniu, spadku koncentracji i poczuciu, że „głowa już nie pracuje tak jak powinna”? A wiesz, że to, co jemy w ciągu dnia, ma ogromny wpływ na pamięć, skupienie i poziom energii umysłowej?

Zapraszamy Cię na spotkanie z dietetyczką Mileną Nosek, która pokaże, jak świadome odżywianie może realnie wspierać pracę mózgu i codzienną produktywność. Bez dietetycznych mitów i skomplikowanych zaleceń. Za to z praktycznym podejściem, które da się wdrożyć nawet przy intensywnym trybie pracy.

W trakcie webinaru dowiesz się, jaką rolę odgrywają kluczowe składniki odżywcze w koncentracji i pamięci, jakie błędy żywieniowe najczęściej obniżają efektywność umysłową oraz które produkty naprawdę wspierają pracę mózgu. Ekspertka opowie także o superfoods w wersji „on-the-go” prostych, szybkich i idealnych na dni, kiedy nie ma czasu na długie przerwy.

To spotkanie dla wszystkich, którzy chcą lepiej wykorzystywać swój potencjał umysłowy, poprawić skupienie i zadbać o energię w ciągu dnia w sposób mądry i osiągalny. Dołącz do nas, aby poznać sprawdzone metody na poprawę odporności dzięki odpowiedniej diecie!

Spotykamy się już 20 marca o godzinie 10:00!

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO WEBINARU: 60 MINUT

Zapisz się

AGENDA WEBINARU

- 1 Rola składników odżywczych w koncentracji i pamięci.
- 2 Najczęstsze błędy żywieniowe obniżające produktywność.
- 3 Najlepsze superfoods na koncentrację i pamięć.
- 4 Superfoods w wersji „on-the-go” dla mózgu.



Prowadząca

MILENA NOSEK: jedna z najlepszych i najpopularniejszych polskich dietetyczek, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Wykładowczyni Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie, dietetyk Polskiego Baletu Narodowego, autorka książki „Otyłość brzuszna”, hobbystycznie interesująca się tańcem. Prowadzi m.in. warsztaty żywieniowe, poświęcone jednostką pragnącym obudzić w sobie prawdziwą świadomość żywienia. Zajmuje się również wspomaganiem żywieniowym w różnych jednostkach chorobowych. Skupia się na kompleksowym podejściu do organizmu człowieka, ukierunkowanym na edukację. Dotyczy ona nie tylko próby odnalezienia modelu żywienia odpowiedniego dla danego organizmu, ale również umożliwienie zdobycia wiedzy i umiejętności w wielu obszarach zdrowego stylu życia.