



Chcete zhubnout a nevíte jak? Zápasíte s nadbytečnými kilogramy a stále se vám nedaří se jich zbavit? Přestaňte vzdychat před zrcadlem a přihlaste se do kurzu snižování nadváhy STOB. Přijďte a vyzkoušejte. S námi to určitě zvládnete.

## POZVÁNKA na zahájení kurzů snižování nadváhy STOB

---

Lektorka společnosti STOB a certifikovaná cvičitelka nordic walkingu

Vás zve na zahájení tříměsíčních kurzů snižování nadváhy a zdravého životního stylu

**Kdy a kde?** V Benátkách n/J od 27.3.2012 a potom každé další úterý

vždy od 17 do 20 hodin v prostorách ZŠ na ulici Pražská

V Brandýse n/L od 29.3.2012 a potom každý další čtvrtek

vždy od 17 do 20 hodin v budově gymnázia na ulici Královická

**Cena: 1900,- Kč**

**Možnost čerpání z příspěvků ZP**

---

Těšit se můžete na 10 lekcí zabývajících se nenásilnou změnou životního stylu a to jak v oblasti stravovacích a pohybových návyků, tak v oblasti psychiky a nevhodných návyků podporujících nezdravý vztah k jídlu a vlastnímu tělu. Budete si moci zacvičit pod vedením zkušených cvičitelk a osvojíte si chůzi s holemi –Nordic Walking. Zapůjčení holí zdarma. Budou pro vás připraveny ochutnávky z produktů zdravé výživy a seznámíte se s rozumnými pomůckami na hubnutí. Máte možnost zúčastnit se víkendových pobytů zaměřených na zdravý životní styl a přijít na to, že je vhodný i pro vás. Setkáte se každý týden se skupinou lidí, kteří mají stejný cíl a vzájemně se podporují.

**Kontakt: Helena Takačová Šnajdrová, Vojanova 1716, Lysá n/L**

tel: 737032526

email: [info@nutricniporadenstvi.cz](mailto:info@nutricniporadenstvi.cz)

[www.nutricniporadenstvi.cz](http://www.nutricniporadenstvi.cz)