

WYKŁADY 7 FILARÓW ZDROWIA

Czas trwania spotkania (wykład): 2h



Zapraszam do zorganizowania cyklu spotkań dotyczących tematyki zdrowia.
Zakres tematyczny wykładów obejmuje m.in. mój autorski, profilaktyczny program zdrowotny, w którym odkłamujemy mity dotyczące zdrowia.

Oferuję:

- Nowatorską metodę nauki z wykorzystaniem teatru, rekwizytu i scenografii,
- Wykłady z użyciem multimediiów,
- Dla każdego uczestnika dodatkowe materiały pisemne,
- Dostęp online do dodatkowych materiałów video i bazy artykułów.



Link do materiału video z przykładowych spotkań:

<https://tiny.pl/t835h>

<https://tiny.pl/t83fz>

Opinie słuchaczy UTW :

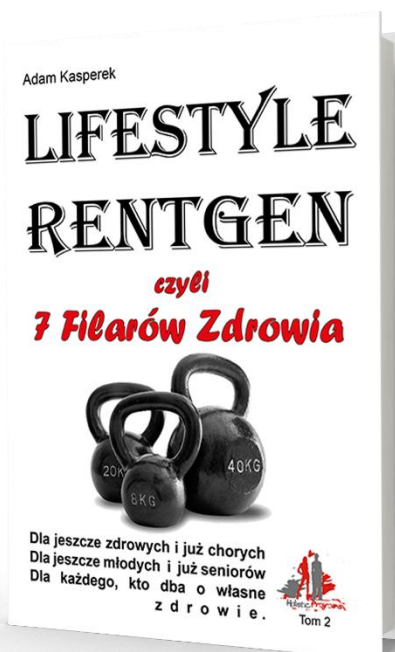
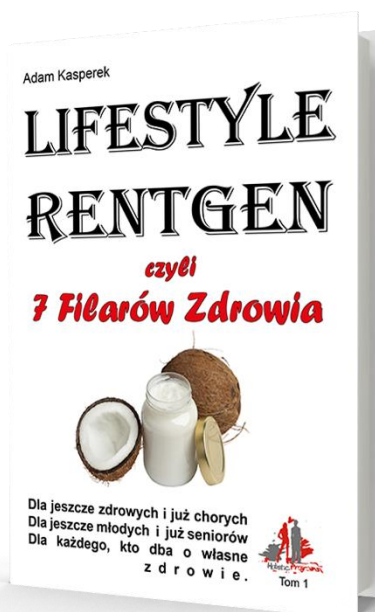
<https://tiny.pl/tgw7q>

Więcej informacji:

www.holisticprograms.pl



www.HolisticPrograms.pl
szkolenia@holisticprograms.pl
mgr Adam Kasperek 504-509-977



Adam Kasperek założyciel Holistic Programs, wykładowca, trener i autor programu Siedem Filarów Zdrowia. Pełna energii, charyzmatyczna osobowość. Z wykształcenia terapeuta, pedagog, doradca zawodowy, instruktor sportu i dietytyki. Ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Od osiemnastu lat pracuje z ludźmi chorymi i niepełnosprawnymi.

Książka jest przykładem, jak połączyć najnowsze osiągnięcia medycyny akademickiej z wielowiekową mądrością medycyny naturalnej. Czytając tę książkę, zaczynamy rozumieć, jak naprawdę działa nasz organizm. Odkrywamy, że tradycyjne leczenie objawów - nie ma żadnego sensu! Chcesz tego uniknąć? Weź sprawy we własne ręce i zadbaj o swoje zdrowie...

W tym tomie książki znajdziesz informacje na temat 3 z 7 Filarów Zdrowia:

Woda - stanowi 70% masy ciała dorosłego człowieka, 80% objętości mózgu, a nawet 75% naszych mięśni. Jest to więc jeden z najważniejszych filarów Twojego zdrowia.

Sen - stanowi 1/3 czasu naszego życia - tyle bowiem średnio przesypiamy. Czas ten jest więc niezbędny, aby pozostałe 2/3 życia były zdrowe i pełne szczęścia.

Jedzenie - stanowi o naszym zdrowiu. Już Hipokrates głosił, że: „Jestem tym, co jesz”, tłumacząc, że: „Wszystkie choroby pochodzą pożywności, ty zachowaj zdrowie”.

ISBN 978-83-8104-561-2

Polecamy również tom 2 książki, zawiera on 4 kolejne Filary Zdrowia:
Uzdrowiająca Moc Oddechu
Uzdrowiająca Moc Ruchu
Uzdrowiająca Moc Oczyszczania
Uzdrowiająca Moc Myśli



Adam Kasperek założyciel Holistic Programs, wykładowca, trener i autor programu Siedem Filarów Zdrowia. Pełna energii, charyzmatyczna osobowość. Z wykształcenia terapeuta, pedagog, doradca zawodowy, instruktor sportu i dietytyki. Ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Od osiemnastu lat pracuje z ludźmi chorymi i niepełnosprawnymi.

Książka jest przykładem, jak połączyć najnowsze osiągnięcia medycyny akademickiej z wielowiekową mądrością medycyny naturalnej. Czytając tę książkę, zaczynamy rozumieć, jak naprawdę działa nasz organizm. Odkrywamy, że tradycyjne leczenie objawów - nie ma żadnego sensu! Chcesz tego uniknąć? Weź sprawy we własne ręce i zadbaj o swoje zdrowie...

W tym tomie książki znajdziesz informacje na temat 4 z 7 Filarów Zdrowia:

Oddech - stanowi warunek naszego życia. Bez tlenu nie jesteśmy w stanie przeżyć. Problem z oddechem to często prawdziwa przyczyna powstawania naszych chorób.

Ruch - badania wskazują jednoznacznie, że ruch jest ważniejszy od tego, co jemy. Wśród ludzi odżywiających się zdrowo, a nie zapewniających odpowiedniej ilości i rodzaju ruchu, stwierdza się gorszy stan zdrowia.

Oczyszczanie - w dzisiejszych czasach nagromadzenie toksyn w środowisku samoozyszczenia.

Myśli - najnowsze badania biologów komórkowych potwierdzają, że nasze geny są kontrolowane i kształtowane poprzez sygnały pochodzące z myśli i emocji.

ISBN 978-83-8104-561-2

Polecamy również tom 1 książki, zawiera on 3 kolejne Filary Zdrowia:
Uzdrowiająca Moc Wody
Uzdrowiająca Moc Snu
Uzdrowiająca Moc Jedzenia



Adam Kasperek z wykształcenia terapeuta, pedagog, dietetyk oraz ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Propagator zdrowego stylu życia i autor programu profilaktyki „Siedem Filarów Zdrowia”. Na co dzień wykładowca akademicki, prowadzi spotkania, szkolenia i warsztaty dla wszystkich grup wiekowych.

Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie! Dlatego warto wiedzieć...

Czy chcesz zmienić swój wygląd, wzmocnić poczucie pewności siebie i być przy tym zdrowy?

Jeżeli Twoje dotychczasowe próby nie przyniosły oczekiwanych rezultatów - pora na zmiany! Jeżeli chciałbyś wiedzieć, jak żyć zdrowo i szczęśliwie to ten Dziennik jest właśnie dla Ciebie. Jeżeli stawiasz na swój rozwój i chcesz pracować nad sobą to masz tę niepowtarzalną okazję.

Nowa książka autora bestsellera **Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia!**

Dobre zdrowie i samopoczucie to nie tylko geny. Decyduje o nim przede wszystkim Styl Życia. Praca z Dziennikiem oparta jest o Program 7 Filarów Zdrowia i uczy, jak żyć według tych zasad. Na każdy dzień tygodnia przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw wiedzy, ćwiczeń i zadań. Małymi krokami zdobędziesz wiedzę i wcielisz ją w swoje życie. Tak powstają nasze nawyki i tak będziemy razem je budować...

W Dzienniku nauczysz się:

- Jak prawidłowo i smacznie się odżywiać
- Jak zerwać z uzależnieniem od cukru
- Jak stawiać sobie cele i je realizować
- Jak prawidłowo pracować z oddechem
- Jak pokonać stres i nauczyć się relaksacji
- Jak zacząć ćwiczyć i czerpać z tego radość
- Jak prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie
- Jak skutecznie pracować ze swoimi myślami



Przejrzysta struktura i konkretne porady pomogą Ci lepiej poznać swój organizm. Zapamiętaj nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przesycony pełną radością, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...

www.HolisticPrograms.pl

www.sklep.7FilowZdrowia.pl

ISBN 978-83-8109-409-8

