

SPOTKANIE AUTORSKIE 7 FILARÓW ZDROWIA

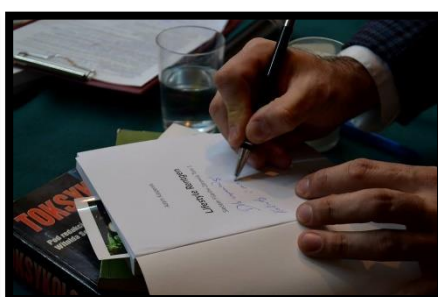
Czas trwania spotkania (wykład): 2h



Zapraszam do zorganizowania spotkania w Państwa bibliotece,
połączymy w nim pasję do czytania książek z wiedzą praktyczną.
Niech słowa spisane na kartach przemówią, jak mawiał Hipokrates:
„Naturalna siła uzdrawiająca jest w każdym z nas”.

Zapewniamy:

- Moderatorsa spotkania,
- Prezentację multimedialną,
- Ciekawe spotkanie, angażujące uczestników,
- Dla przybyłych nagrody książkowe (2 książki niespodzianki),
- Dokumentację foto – video do wykorzystania na Państwa social mediach,
- Możliwość nabycia w promocyjnej cenie kompletów książek dla biblioteki.



Link do materiału video z przykładowego spotkania: <https://tiny.pl/tmdqk>

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



DZIENNIK

7 FILARÓW ZDROWIA

1% zmian dziennie, po roku da nam ponad 365%

Adam Kasperek



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 przynosiły 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 przygotowałem 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. Zapanujesz nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przygodą pełną rozwoju, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...

www.HolisticPrograms.pl

www.sklep.7FilarowZdrowia.pl

ISBN 978-83-8189-409-8



Adam Kasperek

LIFESTYLE RENTGEN

czyli
7 Filarów Zdrowia



Dla jeszcze zdrowych i już chorych
Dla jeszcze młodych i już seniorów
Dla każdego, kto dba o własne
z d r o w i e .



Tom 1



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 wręcz niezbędny, aby pozostałe 2/3 życia były zdrowe i pełne szczęścia.

Jedzenie – stanowi o naszym zdrowiu. Już Hipokrates głosił, że: „Jesteś tym, co jesz”, tłumacząc, że: „Wszystkie choroby pochodzą do człowieka przez usta z pożywieniem”. Potrzebujemy więc właściwego pożywienia, by zachować zdrowie.

ISBN 978-83-8104-561-2



9 788381 045612

www.HolisticPrograms.pl

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

LIFESTYLE RENTGEN

czyli
7 Filarów Zdrowia



Dla jeszcze zdrowych i już chorych
Dla jeszcze młodych i już seniorów
Dla każdego, kto dba o własne
z d r o w i e .



Tom 2



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 i zadbaj o swoje zdrowie...

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

Odddech – 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 odżywających się zdrowo, a nie zapewniających odpowiedniej ilości i rodzaju ruchu, stwierdza się gorszy stan zdrowia.

Oczyszczanie – w dzisiejszych czasach nagromadzenie toksyn w środowisku jest tak ogromne, że musimy wspomóc nasze naturalne mechanizmy samoczyszczania.

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



9 788381 045612 >

www.HolisticPrograms.pl

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

