**Płaski brzuch na lato!**

**Klub Mrs. Sporty w Białymstoku przygotował w maju wieczorek tematyczny dla pań. Dotyczyć on będzie brzusznej „oponki”, która ku rozpaczy właścicielek, uwidacznia się szczególnie latem, kiedy zakładają bardziej kuse i odsłaniające ubrania.**

*- Wybraliśmy ten właśnie temat, ponieważ jest on odpowiedzią na zgłaszane zapotrzebowanie – mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka klubu Mrs. Sporty w Białymstoku. – Wśród naszych klubowiczek jest duża grupa kobiet, które chcą schudnąć i odzyskać szczupłą talię.*

25 maja o godz. 19.10 Mrs. Sporty zaprasza na wieczorek pod hasłem: "Płaski brzuch na lato!"

Podczas wieczorku Aleksandra Chadaj opowie o podstawach skutecznej i zdrowej diety, o najczęstszych błędach żywieniowych. Wytłumaczy na czym polega metabolizm i jak go można przyspieszyć. Wyjaśni też, co znaczy medycznie brzmiący termin „tkanka wisceralna”, a także pokaże proste ćwiczenia, które pozwolą odzyskać płaski brzuch.

Maj to ostatni moment na to, by zadbać o wakacyjną sylwetkę, ale jak przekonują trenerzy Mrs. Sporty wystarczy kilka tygodni regularnych i właściwie dobranych ćwiczeń, by poczuć się lekko i wymodelować figurę.

**Bezpłatny wieczorek odbędzie się w piątek: 25 maja (godz. 19.10) w klubie Mrs. Sporty przy ul. Fabrycznej 8 w Białymstoku.**

Wstęp na spotkania kosztuje symboliczne 10 złotych, które przekazane będą podopiecznym Fundacji „Pomóż im”, prowadzącej jedyne w województwie hospicjum dla dzieci.