**Dzień Otwarty w Centrum Dietetyki Stosowanej**

**Bardzo często zdarza się, że o wielu noworocznych postanowieniach zapominamy… już po upływie 2-3 tygodni od nastania Nowego Roku. Dość szybko tracimy determinację, zwłaszcza jeśli chodzi o odchudzanie. Co zatem zrobić, aby powrócić na „właściwe tory” i ponownie podjąć walkę o szczupłą sylwetkę? Tego będzie można dowiedzieć się podczas najbliższego bezpłatnego Dnia Otwartego w Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.**

Podstawowym celem spotkania, które odbędzie się już w najbliższą sobotę 21. stycznia 2017, będzie odpowiedź na pytanie: jak mądrze zaplanować proces odchudzania, aby skutecznie osiągnąć swój cel?

*- Co ważne, zaprezentujemy przy tym rozwiązania, które pomogą w łatwy sposób ograniczyć kaloryczność typowych potraw, a jednocześnie pozwolą uniknąć rewolucji w żywieniu swoim i swojej rodziny – mówi Remigiusz Filarski, specjalista z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

I dodaje: *Z naszego wieloletniego doświadczenia wynika bowiem, że im bardziej skomplikowany i wymyślny jadłospis, tym trudniej na dłuższą metę wytrwać w postanowieniu o odchudzaniu.*

Oprócz tego, dietetycy wskażą najczęściej popełniane błędy żywieniowe, które sprawiają, że mimo przestrzegania diety wcale nie chudniemy.

Przy tej okazji rozwianych zostanie również kilka mitów na temat różnorodnych suplementów czy produktów spożywczych, mających na celu wsparcie naszej walki ze zbędnymi kilogramami.

*- To jednak nie wszystko. Oprócz części teoretycznej, w ramach Dnia Otwartego w Centrum Dietetyki Stosowanej każdy z uczestników będzie mógł również poddać się bezpłatnej analizie składu ciała. Po wykładzie zaś odbędą się indywidualne konsultacje ze specjalistą – dodaje przedstawiciel CDS.*

Organizatorzy przygotowali również niespodziankę. Wydarzeniu towarzyszyć bowiem będzie degustacja produktów cateringu dietetycznego. Wyjątkowe, odchudzające specjały przygotuje firma Fit-Bag.

Liczba miejsc jest ograniczona, z całą pewnością nie warto zatem zwlekać z zapisami. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod nr.: 792 930 144 lub mailowo: info@cds-dieta.pl

Bezpłatny Dzień Otwarty w Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku:

Sobota, 21. stycznia 2017 r. godz. 11:00

Białystok, ul. Św. Andrzeja Boboli 1 (nowa siedziba CDS)

Zapisy - tel.: 792 930 144 lub mail: info@cds-dieta.pl