**Smaczne Święta, bez zbędnych kilogramów**

**Po Bożym Narodzeniu panie zaczynają licytować się w mediach społecznościowych, która ile przytyła. „Ja dwa kilo!”, „A ja pięć!!! Ratunku!” Jeśli chcesz uniknąć przed Sylwestrem kłopotliwej sytuacji, kiedy nie możesz zmieścić się w ulubioną sukienkę, zajrzyj w czwartek (14.12) do klubu Mrs. Sporty na bezpłatne spotkanie pt. „Święta fit”.**

Przedświąteczny wieczorek żywieniowy poprowadzi Ania Kożan – trener personalny z Mrs. Sporty, a zarazem psycholog i specjalista ds. dietetyki.

*- Wiadomo, że nadmierne objadanie się czy niepohamowane zapotrzebowanie na cukry rodzi się w głowie, w krańcowej sytuacji może być nawet uzależnieniem. To już wymaga terapii, ale warto na ten temat rozmawiać w gronie osób, mających podobne problemy, żeby zdać sobie sprawę na jakim etapie jesteśmy i co możemy teraz dla siebie zrobić – podkreśla specjalistka z klubu Mrs. Sporty, który jest organizatorem wieczorku.*

Podczas spotkania panie dowiedzą się jak „odchudzić” wigilijne potrawy bez psucia ich smaku. Będzie to też okazja do wymienienia się dobrymi i nietuczącymi recepturami. Ania Kożan podzieli się z uczestniczkami sprawdzonymi przepisami na fit desery. Na koniec przewidziana jest herbatka i degustacja pachnącego świętami piernika marchewkowego. Można będzie przekonać się, że smakiem nie ustępuje on doprawianym cukrem i miodem tradycyjnym smakołykom. Jest to też propozycja dla osób, które powinny „odchudzić święta” z przyczyn zdrowotnych, np. diabetyków czy pań, ze stwierdzoną insulinoodpornością.

*- Tyje się w dwa dni, a żeby stracić zbędne kilogramy potrzeba później co najmniej miesiąca wyrzeczeń – ostrzega Ola Kiljanek, trener personalny. – Dlatego warto się do świąt przygotować, mając także to na uwadze.*

Wieczorek odbędzie się w najbliższy czwartek (14 grudnia) o godz. 19.00 w klubie przy ul. Fabrycznej 8 w Białymstoku. Wstęp jest bezpłatny. Przyjść może każdy zainteresowany. Organizatorki zachęcają do tego, by klubowiczki zabrały ze sobą mamy, córki i przyjaciółki. Będzie to dla nich także okazja do zapoznania się z treningami prowadzonymi w Mrs. Sporty.

To już drugie spotkanie tego typu w białostockim Mrs Sporty. Klub będzie organizował podobne wieczorki cyklicznie, raz w miesiącu.

W regionie kluby Mrs. Sporty działają w Białymstoku i Hajnówce. Oferują zajęcia sportowe dla pań... i tylko dla pań - w każdym wieku, ale mających już świadomość tego, że należy dbać o własną kondycję, głównie przez wzgląd na zdrowie.

Może po tych świętach pojawią się radosne posty: „Hurra, ani kilograma!”