**W wakacje również warto dbać o formę**

**Choć wakacje w pełni, ale trenerzy w klubach Mrs. Sporty w Białymstoku i Hajnówce niezależnie od okresu urlopowego wspierają klubowiczki w realizacji ich celów. Kilka dni temu, podczas cyklicznego spotkania, panie mogły poznać ćwiczenia, które można z powodzeniem wykonywać w trakcie letnich wojaży, a także dowiedziały się jak w tym czasie odpowiednio zadbać o skórę.**

W najbliższy poniedziałek – 16 lipca białostocki klub organizuje kolejne bezpłatne spotkanie dla kobiet. Jego motywem przewodnim będzie dieta odpowiednia na lato.

*- Wakacje to wymagający okres dla osób, które znajdują się na diecie oraz systematycznie trenują. Urlopy sprawiają, że niestety trudniej nam o zachowanie reżimu żywieniowego ale też o samodyscyplinę w zakresie systematycznego ćwiczenia. To normalne. Ale są pewne sposoby, aby nie zaprzepaścić wypracowanych efektów - zauważa Katarzyna Sadowska, trenerka personalna, zarazem właścicielka klubów w Białymstoku i Hajnówce.*

W ostatnim spotkaniu wzięło udział kilkanaście pań. Gościem specjalnym tych wyjątkowych, cyklicznych warsztatów była specjalistka kosmetologii z salonu Afrodyta, która pokazała uczestniczkom, jak odpowiednio zadbać o skórę podczas letnich, ciepłych miesięcy. Z kolei trenerka personalna z Mrs. Sporty zaprezentowała sprawdzony zestaw wakacyjnych ćwiczeń, które można z powodzeniem wykonywać niezależnie od tego, gdzie wypoczywamy w trakcie urlopu.

Kolejne wakacyjne spotkanie zaplanowano w poniedziałek, 16 lipca. Początek o godzinie 19.00. Choć wstęp jest teoretycznie bezpłatny, ale każda z pań może wesprzeć podopiecznych Domowego Hospicjum dla Dzieci wrzucając swój datek do ustawionej w klubie, fundacyjnej puszki.

*- Do udziału w poniedziałkowym wieczorku zaprosiliśmy kolejnego specjalistę. Tym razem będzie to Danuta Bączek, coach zdrowia i żywienia, prowadząca Zdrowy Zakątek – Podlaskie Centrum Medycyny Naturalnej. Ekspertka opowie o sposobach naturalnego oczyszczania organizmu w trakcie trwającego od wiosny... sezonu grillowego. Z kolei specjalista dietetyki z Mrs. Sporty zaprezentuje specjalny program żywieniowy realizowany w klubie, który trwa 14 tygodni i co ciekawe w tym czasie gubi się ok 10% masy ciała. W trakcie spotkania przedstawimy ogólne założenia a po nim zachęcamy panie do umawiania się na spotkania indywidualne w celu usystematyzowania modułów żywieniowych - podsumowuje i zaprasza Katarzyna Sadowska.*