



## Zdravstveno sportski program – RADIONICA

DASH dijeta je osmišljena kao prehrana i kao dijeta s kojom se regulira visoki krvni tlak i kolesterol. Nutricionisti ne preporučuju dijetu u kojima se tjedno gubi više od pola do maksimalno jednog kilograma. Radionica donosi znanja i novosti iz područja DASH DIJETE te važnost sportskih aktivnosti za učinkovitiju dijetu.

### Što uključuje program radionice?

1. Predavanje nutricionistice, Brankice Sobota Šalamon: Zašto Dash dijeta?
2. Predavanje kineziologa, Ivana Đuroci; Važnost kretanja i sporta za zdravlje

Predloženo vrijeme radionica je ponedjeljkom od 18 do 20 sati.

Prva radionica će se održati **20. kolovoza 2018.**, s početkom u **18 sati** (predviđeno trajanje radionice: 2 sata) u dvorani Udruženja obrtnika Koprivnica, Tarašćice 19, Koprivnica, I kat.

Cijena po osobi je **100,00 kn** bez PDV-a, jer obrt nije u sustavu PDV-a.

Prijave na: 099/573-8865; brankica.sobota.salamon@gmail.com

### NAČIN PLAĆANJA:

- 10% popusta na plaćanja unaprijed
- Moguće plaćanje gotovinom na dan održavanja radionice

\*Napomena; U narednom periodu slijede jednodnevne radionice sa primjenom.

Prizma consulting i art  
Brankica Sobota Šalamon  
mob. 099/573-8865

