

СК «Южный» проведет лекцию о разгрузке организма после летнего отпуска

01.08.2018

Инструктор по степ-аэробике СК «Южный» расскажет жителям Братеева, как правильно разгрузиться после отпуска и вернуть фигуре желаемое состояние. Лекция пройдет на территории спортивного комплекса 6 августа в 21:00.

Как отмечают диетологи и фитнес-тренеры, во время летнего отдыха на курортах или даже на даче люди расслабляются, перестают контролировать питание, не занимаются спортом. Это приводит к тому, что по возвращении домой они обнаруживают на весах неприятные цифры, а отражение в зеркале перестает радовать глаз.

В СК «Братеево» взялись помочь жителям района расправиться с набранным во время каникул весом, проведя полезную беседу и дав рекомендации по разгрузке организма. Тренер поделится с аудиторией важными аспектами разгрузочных дней, а также расскажет об их вреде и противопоказаниях.

«Лекцию прочитает наш тренер по степ-аэробике. Она расскажет, как нужно питаться, какие тренировки проводить и какие правила соблюдать, чтобы разгрузиться после отпуска. По окончании лекции сразу приступим к разгрузке и позанимаемся степ-аэробикой», - рассказала президент СК «Южный» Ирина Панфилова.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7483771.html>

[Управа района Братеево](#)