

В «Южном» расскажут о посленовогодней диете

02.01.2019

Познавательную лекцию, посвященную правильному питанию, проведут тренеры Спортивного комплекса «Южный». Встреча состоится в зале аэробики в пятницу, 4 января.

Посетителям оздоровительного урока расскажут о том, как поскорее справиться с последствиями новогоднего застолья. Так, гости спортивного комплекса узнают, что такое разгрузочные дни, как грамотно их организовать и насколько часто стоит их устраивать.

С участниками лекции поделятся полезными советами о составлении более легкого рациона питания, а также важной информацией о пользе и вреде таких «маленьких диет», о противопоказаниях, при которых разгрузочные дни устраивать нельзя.

Оздоровительный урок пройдет в 4 января в Спортивном комплексе «Южный» в зале аэробики. Начало – в 21:00.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7803897.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)