



קבוצת הריצה: "רצים אל החוסן" מזמינה אתכן/ם  
להרצאה של עדי פיאסצקי נעים- דיאטנית קלינית בנושא:

# הרגלים נכונים לחיים בריאים ומאוזנים

מהם עקרונות התזונה הים תיכונית ומדוע שומעים עליה בלי סוף?  
כמה ארוחות נכון לאכול ביום? ומה אני אוכל לפני האימון?

יום שני | 5.7.2021 | 19:45 | בשירות הפסיכולוגי

כניסה חופשית

להרשמה לחצו כאן