



LET'S MOVE CAMP – TYDZIEŃ METAMORFOZY

W dniach 17 - 22 czerwca 2024 roku zorganizowaliśmy obóz Let's Move Camp -Tydzień Metamorfozy.

To był tydzień pełen zdrowych emocji!

Czego uczestniczki naszego obozu mogły się nauczyć podczas tych kilku słonecznych dni?

- Jak wypracować dobre nawyki spożywania warzyw i owoców
- Jak kreować nawyki w zakresie rekreacji ruchowej

Nad metamorfozą, której poddały się uczestniczki campu, sprawowali pieczę:

MACIEJ ANTONI SZCZEPANIAK

tekt ciała z 15-letnim doświadczeniem, twórcą FitFaza Method, łączącej dietetykę z treningiem oraz organizator eventów sportowych jak FitFaza Games i Bieg Wielkiej Orkiestry Świąteczne Pomocy. Jego misją jest kompleksowa przemiana sylwetki i emocji.

NATALIA KURAŚ, dietetyczka, sportowiec. Pomogła już ponad 500 osobom w walce o zdrowie i sylwetkę. Jest miłośniczką podróży i treningów siłowych, stawiającą na elastyczność i indywidualizm.

ARTUR PRZYBYŁOWSKI psycho-dietetyk, specjalista w naprawie relacji z jedzeniem i zdrowym odchudzaniem. Pomógł już setkom osób w zmianie nawyków i poprawie jakości życia.

