

Drodzy Studenci,

Akademia Zdrofit jest częścią Benefit Systems Oddział Fitness i zajmuje się profesjonalnym szkoleniem kadry dla klubów fitness i siłowni. Akademia oferuje nowoczesne szkolenia zgodne z najnowszymi trendami w branży fitness i wellness, wraz z doświadczoną bazą szkoleniowców.

Z przyjemnością zapraszamy Was do wzięcia udziału w **bezpłatnym** webinarze, który odbędzie się w formie live, czyli **NA ŻYWO** na fanpage'u Akademii Zdrofit.

**„Rytm okołodobowy” z Amelią Bobowską – 31.03.2022 (czwartek) o godz. 15:30.**

Nasz zegar biologiczny reguluje ważne funkcje organizmu - poziom hormonów, ciśnienie krwi, sen, temperaturę ciała i metabolizm.

Czy wiecie, co się dzieje z naszym organizmem w ciągu doby?

- Czy wiecie, co może wywołać nowotwory, cukrzycę, nadciśnienie, przyspiesza starzenie?
- Czy wiecie, ile razy mrugają oczy, ile wdechów i wydechów wykonują płuca oraz ile razy uderza serce w ciągu doby?

**Ponadto:**

- dowiecie się, czym są zaburzenia rytmu dobowego,
- dowiecie się, jakie znaczenie ma sen, melatonina, wpływ światła niebieskiego i uważność na życie codzienne.

**Dzięki takiej formule webinarów możecie:**

- czerpać z praktycznego doświadczenia naszych ekspertów, aktualizować i zdobywać wiedzę zadać pytanie naszym ekspertom.

**Gdzie zobaczycie bezpłatne webinary?**

- Wystarczy, że w dniu webinaru wejdziecie punktualnie pod wskazany link - <https://www.facebook.com/AkademiaZdrofit>

Warto polubić fanpage Akademii Zdrofit, by być na bieżąco !

**ZAMIEŃ PASJĘ W PRACĘ I RÓB W ŻYCIU TO, CO KOCHASZ!**

**Pozdrawiamy**  
**Benefit Systems Oddział Fitness**  
**Fabryka Formy**  
**Akademia Zdrofit**