**Семинар о здоровом питании**

Сообщество мам «Active Mom’s Club» совместно с Академией диетологии и питания провело мероприятие, посвященное здоровому образу жизни и правильному питанию.

Встречу посетили более 30 женщин, которые хотели не только выглядеть, но и чувствовать себя хорошо. Семинар понравился, как отметили сами же участники, прежде всего, своей многоплановостью. Там были как конкретные практические советы, которые можно применять разу, так и информация «навырост», с которой пока не знаешь что делать, но чувствуешь ее ценность и полезность.

**Düzgün qidalanma ilə bağlı seminar**

Active Mom’s Club» analar cəmiyyəti dietologiya və düzgün qidalanma akademiyası ilə birlikdə sağlam həyat tərzinə və qidalanmçaya həsr olunan seminar təşkil etdi.

Görüşdə 30 a yaxın qadın iştirak edirdi. Onlar nəinki gözəl görünmək həm də özlərini yaxşı hiss etmək istəyirdilər. Seminar iştirakçılarının özlərinin də vurğuladığı kimi təlim hərtərəfliliyi ilə bəyənilmişdi. Bir çox qonaqlar artıq tez bir zamanda seminarda səslənən praktik məsləhətləri tətbiq etməyə və nəticələri paylaşmağa hazırlaşırdılar.