

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за мастер-класс.

Мастер-класс для женщин. Тема: принцип здорового питания.

Автор Татьяна Шаповалова.

Что вошло в мастер-класс.

В программе мастер-класса:

- Принципы питания современного человека в энергиях Нового времени.
- Восемь базовых видов питания: питание смертной пищей, вегетарианство, сыроедение, питание вкусом, питание энергетиками, питание кристаллами, питание слюной, питание праной. Как распознать, что одходит менно вам? В чем плюс и минус каждого вида питания?
- Влияние разных вкусов на энергию, мозг и сферу женского здоровья.
- Упражнение «Диагностика вкусом» (дает возможность понять, как слушать сигналы своего тела)
- Какие стереотипы по питанию уже не работают и почему?
- Правда и вымысел о диетах, витаминах и калориях. Как понимать, что лично подходит именно вам? Как разбираться в инфопотоке?
- Как учиться чувствовать еду и правильно выбирать продукты для своего здоровья? (практика).
- Ритм питания (день недели, время года); нужно ли трехразовое питание?
- Особенности и различия питания мужчин /женщин /детей с точки зрения энергии.
- Настройка сознания на здоровье и качественное питание (практика).

Дополнительную информацию смотрите на сайте мастер-класса:
[ь подробности \(перейти на страницу мастер-класса\)](#)

[Узнат](#)

** Карточка курса:** * Название: Энергия еды
Автор(ы): Шаповалова Татьяна
Формат курса: Мастер-класс
Цена: 3600 руб.
Способы доставки: Скачиваемая версия.
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Шаповалова Татьяна

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```