

Targi Healthy Lifestyle Show 24-25 lutego 2018 - Stadion PGE Narodowy

HEALTHY LIFESTYLE SHOW 2018 to jedyne wydarzenie w Polsce, które koncentruje w jednym miejscu najlepszych specjalistów ze świata dietetyki oraz sportu. Osoby z pierwszych stron sportowych magazynów zdradzą ci tajniki dobrego wyglądu oraz witalności. Jeśli wydaje ci się, że zdrowy styl życia to batoniki proteinowe oraz godziny przesiedziane na siłowni, jesteś w ogromnym błędzie. Podczas naszego wydarzenia będziesz miał możliwość spróbowania swoich sił w wielu dyscyplinach sportowych, dowiesz się w jaki sposób ukoić nerwy po ciężkim dniu pracy oraz poznasz wiele modeli diety. Nie popadamy w skrajności, nie sugerujemy słuszności wyboru jednego stylu odżywiania i treningu. Atleci na diecie Paleo, kulturyści na diecie wegańskiej, jogini podczas głodówki oczyszczającej oraz zwolennicy tradycyjnego schabowego z ziemniakami - każdy znajdzie coś dla siebie! A po



24-25 lutego 2018 - Stadion PGE Narodowy

szalonym świecie FIT teorii oprowadzi Was nikt inny, jak Ewa Chodakowska, matka polskiego fitnessu oraz Tomasz Choiński - Ambasadorzy wydarzenia, jak również wielu innych entuzjastów sportu. Bądźcie w tych dniach z nami na PGE Narodowym!

Zbilansowana dieta, fitness, zdrowa żywność, ekologia, sport, zdrowie i uroda to tylko niektóre hasła, wokół których koncentrować się będzie wydarzenie.

W programie imprezy oprócz samej wystawy targowej przewidziane są liczne wydarzenia towarzyszące. Podczas **HEALTHY LIFESTYLE CONGRESS** - Konferencji poświęconej tematyce zdrowego stylu życia, głos zabiorą wykwalifikowani, znani i najbardziej lubiani w tej branży eksperci. Postuchamy między innymi o:

- **Podstawowych błędach żywieniowych w diecie XXI wieku**
- **Sposobach na zapobieganie kontuzjom wśród biegaczy**
- **Ilości białka jaka jest niezbędna w diecie sportowca**
- Innowacyjnych metodach treningowych
- A także o tym czy ciąża - to powód by zrezygnować z biegania?

To tylko niektóre tematy wystąpień. Czekaj na Was o wiele więcej!

Ponadto swoimi treningami i wystąpieniami zmotywują Was do działania m.in. Ewa Chodakowska, Tomasz Choiński, Anna Dziedzic, Klaudia Szczęsna, Anna Szczypczyńska, Łukasz Jakóbiak, Sylwia Sobota czy Arkadiusz Tańcula. To oczywiście tylko część naszych Gości Specjalnych

Każdego dnia targów, na Scenie Głównej, będą odbywały się treningi z najbardziej znanymi Gwiazdami Fitness. W programie m.in.:

- **Trening mięśni brzucha z Anną Dzedzic**
- Tsunami – Maksymalne spalanie – Klaudii Szczęsnej i Dariusza Rzepeckiego
- HOT interval training z Aleksandrą Rożnowską
- Power Body Training Sylwii Soboty
- Zumba Fitness i Strong By Zumba Izabeli Kin-Janda
- Trening funkcjonalny z wykorzystaniem oporu własnego ciała Rafała Górki

Ambasadorami Targów są najpopularniejsze obecnie gwiazdy fitnessu Ewa Chodakowska i Tomasz Choiński - Uczestnicz w ich treningu! Już teraz kup bilet!

Oprócz możliwości wysłuchania wykładu lub uczestniczenia w treningu, Organizatorzy zapewniają specjalnie wydzieloną strefę dla fanów, w której będzie możliwość spotkania się z Gośćmi Specjalnymi, otrzymania autografu i wykonania wspólnego zdjęcia ☺

Sprawdź kto jeszcze jest Gościem Specjalnym wydarzenia: <http://hlshow.pl/prelegenci-3/>

Wśród pozostałych atrakcji wydarzenia znalazły się warsztaty dietetyczne, pokazy sztuk walki, strefa metamorfozy, warsztaty treningowe i taneczne oraz strefa chillout'u.

Strona internetowa wydarzenia: <http://hlshow.pl/>

Bądź z nami na bieżąco!

Facebook: <https://www.facebook.com/Healthy-LifeStyle-Show-128222207764351/>

Instagram: https://www.instagram.com/healthy_lifestyle_show/

Twitter: <https://twitter.com/HLShow2018>

Termin: 24-25.02.2018

Lokalizacja: Stadion PGE Narodowy w Warszawie

Bilety: Sprawdź nasze pakiety już od 30 zł! <http://plan.hlshow.pl/kup-bilet/4>

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/targi-healthy-lifestyle-show-24-25-lutego-2018-stadion-pge-narodowy>

