



Спортивный нутрициолог расскажет тюменцам о здоровом питании

Дипломированный спортивный нутрициолог, эксперт по коррекции веса Елена Степанова проведет в Тюмени семинар на тему «Психология здорового питания».

Бесплатное мероприятие состоится 9 июня в отеле [DoubleTree by Hilton Tyumen](#) по адресу: ул.Орджоникидзе, 46. Начало в 18.00. Запись по телефону 8(3452) 49 40 40.

За плечами эксперта большой опыт медицинской практики. Елена Степанова работала врачом-гастроэнтерологом и терапевтом, преподавала в Тюменском медицинском колледже, имеет высшее медицинское образование и диплом Санкт-Петербургского колледжа бодибилдинга и фитнеса по специальности «Спортивный нутрициолог».

Сегодня профессиональная деятельность специалиста связана с диетологическим сопровождением клиентов фитнес-клубов, составлением индивидуального рациона питания, помощью в коррекции веса.

На семинаре Елены Степановой слушатели узнают, зачем вести дневник питания, как правильно выбрать продукты, услышат личный опыт по коррекции веса и индивидуальным тренировкам, а также психологические аспекты здорового питания.