

AGNIESZKA CEGIELSKA



Temat główny:

Naturalne supermoce

#kobiecywiat,#zdrowie

Propagatorka zdrowego stylu życia w bliskości z naturą. Podczas swoich wykładów udowadnia, że nawet żyjąc w wielkim mieście, możliwe jest czerpanie korzyści z naturalnych rozwiązań – budowanie odporności bez antybiotyków, odżywianie się bez zatruwania organizmu nadmiarem sztucznych składników oraz wspomaganie swojego ciała i umysłu ziołami. Prezentacje Agnieszki mogą być szczególnie cenne dla wszystkich zabieganych, zapracowanych i zestresowanych, którzy na co dzień nie poświęcają sobie wystarczającej uwagi, zaniedbują swoją dietę oraz zbyt często sięgają po apteczne leki i suplementy. Wiedza, którą uzyskają, pozwoli im należycie zbilansować swoje nawyki, wyzwolić większą energię, poprawić sen, z zdrowie i dobre samopoczucie.

Agnieszka związana jest od 18 lat z telewizją TVN, gdzie prowadziła między innymi program „Cegiełka zdrowia” a także cykl „Naturalnie” w „Dzień Dobry TVN”. Laureatka czterech Telekamer, w tym jednej złotej. Ukończyła dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim oraz studia podyplomowe z dziedziny zdrowia i żywienia w Collegium Civitas. Jest dyplomowanym konsultantem medycyny ajurwedyjskiej, obecnie w trakcie nauki ziołolecznictwa w Instytucie Medycyny Klasztornej. Autorka czterech książek o tematyce zdrowia i skarbów natury: „Naturalnie”, „Naturalnie 2”, „Naturalnie w kuchni” i „Naturalnie dla zdrowia”.

Zakres tematyczny wykładów:

- W jaki sposób wspierać układ odpornościowy w sposób naturalny? Po które z dostępnych skarbów natury sięgać aby dodawały nam siły do walki z wirusami?
- Zdrowie w ujęciu holistycznym. Jesteśmy tym co jemy, pijemy, myślimy i jakimi ludźmi się otaczamy. Jak mądrze poukładać te puzzle aby być zdrowym?

- Polska ziołami stoi ale po które sięgać i jak je spożywać aby maksymalnie wykorzystać ich potencjał?
- Co jeść aby nie chorować, mieć energię i błysk w oku? Naturalna kuchnia oparta na skarbach, które działają przeciwzapalnie i odżywiająco na nasz organizm.

-r536M3mTA