

«**Wellness Family Days**»

Παρασκευή 24 & Σάββατο 25 Φεβρουαρίου 2012

Το περιοδικό "**Fitness & Spa- ALL ABOUT WELLNESS**" με εμπειρία σε επιτυχημένες εκδηλώσεις, που έχουν πάντα ως κεντρικό άξονα την άσκηση, τη διατροφή και την ευεξία, προετοιμάζει για τις 24-25 Φεβρουαρίου του 2012 μια ακόμη πρωτότυπη εκδήλωση με στόχο να μυήσει όλη την οικογένεια, γονείς και παιδιά, στην έννοια της ευεξίας. Λίγο πριν υποδεχτούμε την άνοιξη, όλοι αρχίζουμε να αναζητούμε τρόπους να χάσουμε τα κιλά του χειμώνα και αισθανθούμε πιο όμορφοι και υγιείς.

Σε αυτό ακριβώς αποσκοπεί η εκδήλωση "**Wellness Family Days**" στο εμπορικό κέντρο **AVENUE**.

Αναλυτικά το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει:

- Συμβουλές διατροφής και μαγειρικής από την βιολόγο- διατροφολόγο Ειρήνη Πασχαλέρη. Η κυρία Πασχαλέρη, δημιουργός του βιβλίου «οι συνταγές που άλλαξα-ν» θα ενημερώσει τους γονείς για το πώς να μαγειρεύουν με έξυπνο και υγιεινό τρόπο και λιγότερες θερμίδες, οποιοδήποτε φαγητό και γλυκό. (Από ζυμαρικά, και σοκολάτα μέχρι και χάμπουργκερ μαγειρεμένα με τον πιο υγιεινό τρόπο!).
- Δωρεάν λιπομετρήσεις και συμβουλές ισορροπημένης διατροφής από την διαιτολόγο Νάσια Πασχαλέρη.
- Ταυτόχρονα, τα παιδιά θα απασχολούνται στο ψυχαγωγικό πρόγραμμα **Μουσικομαγειρέματα™** με τον Ευτύχη Μπλέτσα. Στα **Μουσικομαγειρέματα™** η μαγειρική και η διατροφή συναντάνε τη μουσική και την κίνηση σε μία αληθινά νόστιμη παράσταση που υμνεί το «έξυπνο φαγητό» και προβάλλει τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με τρόπο εύληπτο, παραστατικό κι ευχάριστο.



- Περνώντας στη δράση, η καθηγήτρια φυσικής αγωγής Βαρβάρα Σολομωνίδου και η **AthensTrainers®** θα παρουσιάσουν πρωτότυπα και διασκεδαστικά προγράμματα εξάσκησης, στα οποία θα συμμετέχουν γονείς και παιδιά ταυτόχρονα.
- **Ομορφιά** :Δωρεάν μακιγιάζ και συμβουλές ομορφιάς για τις μητέρες .
- Ενημέρωση για την **στοματική υγιεινή** παιδιών και ενηλίκων από εταιρία/Χορηγό.

