**Dieta odchudzająca a składniki mineralne - spotkanie prowadzi mgr Agnieszka Biernat -**

**Dieta odchudzająca a składniki mineralne - spotkanie prowadzi mgr Agnieszka Biernat -**

 **Dietetyk, specjalista ds. dietoprofilaktyki, właścicielka Gabinetu Dietoterapii. Autorka książek „Dieta, która żywi i leczy” oraz „Zdrowiej jesz – zdrowiejesz!”. Znana z programów radiowych i telewizyjnych oraz podcastów poświęconych profilaktyce zdrowotnej. Aktywna propagatorka zasad zdrowego odżywiania i ekologicznego stylu życia, preferująca holistyczne podejście do zdrowia. Specjalizuje się w dietach wegetariańskich, w tym wegańskiej (31 lat osobistego doświadczenia), w nietolerancjach pokarmowych (m.in. histaminy, glutenu, laktozy), w chronicznym zmęczeniu, wyczerpaniu nadnerczy, kłopotach z pamięcią, demencji i chorobie Alzheimera, pomocy w nadwadze i niedowadze, cukrzycy, SM, RZS, chorobach skóry, grzybicach oraz pasożytach. Współpracownik Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddziału Dolnośląskiego, Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, Dolnośląskiego Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Łuszczycę. Możliwe są konsultacje we Wrocławiu, Zagórzu Śląskim oraz online.**

 Dieta odchudzająca a składniki mineralne - spotkanie prowadzi mgr Agnieszka Biernat -

Dietetyk, specjalista ds. dietoprofilaktyki, właścicielka Gabinetu Dietoterapii. Autorka książek „Dieta, która żywi i leczy” oraz „Zdrowiej jesz – zdrowiejesz!”. Znana z programów radiowych i telewizyjnych oraz podcastów poświęconych profilaktyce zdrowotnej. Aktywna propagatorka zasad zdrowego odżywiania i ekologicznego stylu życia, preferująca holistyczne podejście do zdrowia. Specjalizuje się w dietach wegetariańskich, w tym wegańskiej (31 lat osobistego doświadczenia), w nietolerancjach pokarmowych (m.in. histaminy, glutenu, laktozy), w chronicznym zmęczeniu, wyczerpaniu nadnerczy, kłopotach z pamięcią, demencji i chorobie Alzheimera, pomocy w nadwadze i niedowadze, cukrzycy, SM, RZS, chorobach skóry, grzybicach oraz pasożytach. Współpracownik Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddziału Dolnośląskiego, Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, Dolnośląskiego Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Łuszczycę. Możliwe są konsultacje we Wrocławiu, Zagórzu Śląskim oraz online.