

Мудрое

ПИТАНИЕ



**МАКПАЛ
КАРИБЖАНОВА,**
международно
признанный эксперт
по здоровому
питанию, детоксу и
омоложению,
хэлс коуч,
makpal_official

В ХЭЛС-КОУЧИНГ я пришла осознанно. Балерина в прошлом, еще в детстве я поняла, какое огромное влияние оказывает питание на уровень физической выносливости. 10 лет работы в ресторанном бизнесе и обучение в Институте интегрированного питания в Нью-Йорке стали крепким фундаментом для новой профессии. Считаю, что именно научно обоснованные знания способны сегодня показать наиболее быстрый и эффективный путь к молодости, красивому телу и здоровому духу. Я консультирую не только женщин, мужчин, детей, но и сильнейших спортсменов – олимпийских чемпионов и чемпионов мира. Для того, чтобы справиться с такой ответственной задачей я постоянно пополняю свои знания последними научными открытиями – участвую в международных конференциях, где собираются ведущие специалисты мира. В этом году, например, я окончила кулинарную

«Мудрое питание» – для меня это самый легкий путь к счастливой и здоровой жизни. Для большинства людей оно ассоциируется с диетами, ограничениями или голоданием, хотя в действительности это уже давно устаревшая мантра!»

Меню



школу гениального повара по сыроедному питанию Мэттью Кенни в Лос-Анджелесе и защитила лучший проект на экзамене. Также каждый год провожу семинары для женщин, но больше всего мне запомнилась лекция «Влияние питания на успеваемость в школе», которую я читала в Международной школе AIS перед 140 школьниками. Восторженные аплодисменты подростков, пожалуй, самая большая награда для меня.