

Выходные с пользой в коттеджном поселке «Моя Ильинка»

Коттеджный поселок «Моя Ильинка» — это место, где созданы уникальные условия для активного отдыха, разнообразного досуга и роскошной загородной жизни



Уже два года каждую неделю для жителей и гостей поселка проходят разнообразные увлекательные мероприятия выходного дня. Проводятся психологические мастерские, бизнес-завтраки, творческие и практические мастер-классы, где каждый сможет найти вариант досуга по душе.

Каждый выходной жители собираются на интересные тематические встречи с лучшими спикерами города, куда могут пригласить и своих гостей совершенно бесплатно.

Темой общения в субботу, 4 февраля, стало здоровое питание и сохранение молодости. Живя за городом, на природе, среди активных соседей, особенно хочется сохранить силы для участия

в общественной жизни и динамичного отдыха.

В этот раз эксперты рассказали гостям встречи все о правильном питании и эндоэкологии, а также познакомили с правильным и вкусным рационом всех участников мероприятия, благодаря дегустации от сервиса по доставке правильного питания Yummy Food.

Мария Урбанович — специалист по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению Health Coach и Life Style. Эксперт назвала свое выступление «Превентационный рацион питания». Она рассказала, как сохранить молодость, защитить себя от вирусов и что съесть, чтобы оставаться стройной.



Комфортная загородная жизнь — изначально было основной концепцией коттеджного поселка «Моя Ильинка». Здесь широко и дружно отмечают традиционные праздники: Новый год, Масленицу, День семьи, любви и верности, день рождения поселка и другие.