



В рамках Фестиваля умного и здорового образа жизни "Экология мозга", который пройдёт в ВК "Сокольники", состоится встреча с известным французским диетологом Пьером Дюканом. 17 мая диетолог расскажет, как любовь и стресс влияют на вес.



Пьер Дюкан:

-Русские женщины очень красивы, это признано во всем мире, но красота сиротлива,

когда она не сопровождается здоровьем. Но что это будет - красота и здоровье, если нет счастья?... В этом году я возвращаюсь на Фестиваль Здоровья, чтобы принести свою помощь и весь мой опыт. Каждый год фестиваль обогащается, расширяет свою деятельность и является более значительным и полезным. Я приглашаю всех женщин и мужчин прийти и принять участие во всех его событиях. Я буду рад поделиться с вами своим опытом, и я буду давать личные рекомендации. В этот раз я сконцентрируюсь на феноменальном явлении "глубинной мотивации", которая не имеет ничего общего с волей и которая дает не только легко следовать диете, но диета при ней воспринимается как награда. Я хотел бы, чтобы пришло как можно больше людей, так как для меня пришло время передать вам всё, что я знаю: мой опыт, мои секреты, и то, что я называю "Мои Продукты Борьбы", чтобы это все помогло вам приобрести стройную фигуру и использовать в жизни этот проект-вдохновение, базирующийся на 10 Столпах Счастья.

Также доктор Дюкан проведет кулинарный батл вместе с телеведущим Александром Чекмаревым и известными поварами Москвы: бренд-шефом группы ресторанов Урюк Денисом Перевозом и профессором Международной школы гастрономии "Gastronomicom au cap d'Agde", личным поваром Алена Делона и президента Осетии, а ныне шеф-поваром ресторана "Sabor de la Vida de Patrick" - Патриком Шонаве. Все желающие могут принять участие в конкурсе "Похудей с Дюканом" и выиграть путешествие в Италию и Грецию, а также призы от спонсоров мероприятия. Для участия в конкурсе необходимо выложить свои фотографии до и после диеты Дюкана, а победитель определится большим количеством голосов на сайте путем открытого голосования.

На фестивале "Экология мозга»" также состоится еще целый ряд мастер-классов для всей семьи по арт-терапии, вокалотерапии, восточным практикам, влиянию изучения иностранного языка на развитие мозга. Девиз фестиваля - "Измени свой мозг – изменится и жизнь". По мнению учёных от медицины зависит лишь 10% здоровья, а 50% от образа жизни и окружающей среды. Научно доказано, что люди вылечиваются от депрессии слушая музыку. Занятия танцами и шахматами позволяет отсрочить нарушения мозговой деятельности. На здоровье влияет питание, вид из окна, качество обуви, количество часов перед телевизором и многое другое. В рамках кулинарной сессии пройдет мастер-класс с Наташей Королевой.

Подробности программы можно найти на официальном [сайте мероприятия](#) .

ИА "Media Times".