

„Kaip maistas daro įtaką produktyvumui?“

Diskusija „Kaip maistas daro įtaką produktyvumui?“ suteiks vertingų įžvalgų apie tai, kaip tinkama mityba gali paveikti mūsų energiją, darbingumą ir bendrą savijautą. Į šią diskusiją kviečiami ekspertai iš įvairių sričių, kurie pasidalins savo patirtimi ir žiniomis. Tadas Gudėnas, sveikatingumo entuziastas, moderuos pokalbį, kuriame dalyvaus Deividas Gūzys, sportininkas ir treneris, dr. Rūta Jukonytė, biotechnologė ir fermentacijos ekspertė, bei Aistė Miliūtė-Pranckuvienė, vandens ir sveikatingumo specialistė. Diskusija apims svarbius klausimus, tokius kaip veganiška mityba sporte, vandens svarba darbingumui ir inovatyvūs fermentuoti produktai, kurie gali pagerinti mūsų produktyvumą. Pašnekovai dalinsis ne tik praktiniais patarimais, bet ir iššūkiiais, su kuriais susiduria šiandienos mitybos pasirinkimai.