



Czytamy *etykiety.pl*

OFERTA: WEBINARY I SPOTKANIA NA ŻYWO DLA FIRM

CZEGO MOŻECIE SIĘ OD NAS SPODZIEWAĆ?

- Szkoleń, warsztatów dot. zdrowego stylu życia i świadomych zakupów.
- Dedykowanych treści dopasowanych do potrzeb Waszej organizacji.
- Materiałów komunikacyjnych do publikacji w mediach wewnętrznych.
- Spotkań z osobami, których wiedza idzie w parze z autentycznym zaangażowaniem w tworzenie pozytywnych zmian

POMAGAMY KUPOWAĆ I KONSUMOWAĆ ŚWIADOMIE.

Analizujemy etykiety, radzimy jakie produkty spożywcze i kosmetyczne wybierać, a których unikać. Tworzymy recenzje i porównania produktów, prześwietlamy nowości rynkowe.

PRZEKAZUJEMY WIEDZĘ W SPOSÓB, KTÓRY MOTYWUJE DO DZIAŁANIA.

Dzięki nam tysiące konsumentów wybiera produkty zawierające wartościowe, dobre dla zdrowia składniki.

UŻYTKOWNICY CZYTAMYETYKIETY.PL
I GRUPA FANÓW W MEDIACH
SPOŁECZNOŚCIOWYCH



ŚREDNI ZASIĘG
MIESIĘCZNY

1,4 MLN

Lista tematów do wyboru na webinary i spotkania na żywo:

TEMATY SPOŻYWCZE:

Czytamy etykiety spożywcze: Wybierz lepiej na zakupach. Interpretacja informacji na opakowaniach produktów spożywczych, rozpoznawanie szkodliwych składników i dokonywanie świadomych wyborów podczas zakupów.

Jak przygotowywać zdrowe posiłki? Bilansowanie posiłków, aby dostarczały wielu makroskładników, witamin i minerałów, praktyczne wskazówki dotyczące sytości i komponowania posiłków w ciągu dnia.

Dobre gotowce istnieją! Jak wybierać mądrze? Umiejętne wybieranie gotowych posiłków obiadowych oraz przekąsek, które będą wartościowe.

Zdrowe nawyki żywieniowe w pracy. Jak zdrowo się odżywiać w trakcie pracy, jakie przekąski wybierać i jak komponować lunchboxy.

Jak unikać marnowania jedzenia i oszczędzać pieniądze? Planowanie posiłków, przygotowywanie listy zakupów i zarządzanie zapasami w kuchni.

Obalamy popularne mity spożywcze. Wyjaśnienie popularnych mitów dotyczących żywienia, w tym fakty i mity związane z popularnymi dietami.

TEMATY KOSMETYCZNE:

Czytamy etykiety kosmetyczne: Jak świadomie wybierać produkty do pielęgnacji skóry. Podstawy czytania składów INCI, identyfikowanie potencjalnie szkodliwych substancji, dobieranie kosmetyków odpowiednich do typu skóry i potrzeb.

Minimalizm kosmetyczny: Jak uprościć pielęgnację i zaoszczędzić pieniądze. Stworzenie skutecznej, ale minimalistycznej rutyny pielęgnacyjnej, z wykorzystaniem wielofunkcyjnych produktów i naturalnych składników.

Pielęgnacja skóry problematycznej: Jak radzić sobie z trądzikiem, przebarwieniami, atopią. Praktyczna wiedza na temat pielęgnacji skóry z różnymi problemami, w oparciu o najnowsze badania i rekomendacje ekspertów.

Kosmetyki naturalne i ekologiczne: Czy warto, jak wybierać, na co uważać. Zalety i wady kosmetyków naturalnych i ekologicznych, rozpoznawanie prawdziwie „zielonych” produktów.

Temat webinaru / spotkania na żywo może być przygotowany **na specjalne zlecenie**.
Każdy temat **zawiera prezentację multimedialną**.

**POROZMAWIAJMY O TYM,
CO DOBREGO MOŻEMY
RAZEM ZROBIĆ.**

Agnieszka Pochtarska
agnieszka@jestem-eko.pl
+48 606 428 501