



Trápí tě kila navíc, nepevněná postava, nebo si chceš jen dodat sebevědomí? Zkoušela jsi už všechny možné cesty a pořád se úplně nedaří? Není třeba věšet hlavu ...

KOMPLEXNÍ PROGRAM PRO NORMÁLNÍ LIDI – trénink + strava+ podpora

TRÉNINK VEDENÝ KVALIFIKOVANOU TRENÉRKOU

Pravidlený pohyb, přizpůsobený právě vašemu zdravotnímu stavu a aktuální fyzické kondici. Vstupní konzultace a tréninkový plán šitý přímo na míru. Edukace z oblasti sportu, zdravého pohybu a pravidelné měření vašich výsledků. Naučíme Vás základy a správné provedení cviků tak, aby jste se nezranili.

JÍDELNÍČEK A PORADENSTVÍ VÝŽIVOVÉHO PORADCE

Úprava stávajících stravovacích návyků – jídelníček upraven pro váš energetický příjem, a to dle zvoleného cíle (udržení váhy, zhubnutí, přibrání). Krok za krokem se naučíte správně jíst a skládat si jídelníček. Držíme se faktů, vědeckých studií a ověřených informací, žádné trendy diety.

Co u nás nenajdete:

- *Zázračné pilulky, čaje a koktejly*
- *rychlý úbytek bez námahy, zpevněnou postavu bez cvičení*
- *striktní dietu, příkazy a zákazy, řízení se mýty z oblasti výživy.*
- *že nebudete muset upravit svůj životní styl a jídelníček.*

CHCETE VĚDĚT VÍC? POJĎME SE POTKAT! KONTAKT :

katkabartl@seznam.cz tel. : 734 417 785

jana.kettnerova@valeo.com tel. : 734 685 004

Provozovatel fitcentra Ing. Jaroslava Seidlová

IČO : 75181193

