

**PROGRAM PRZEBIEGU ORAZ ZAKRES USŁUG W RAMACH NAGRODY PRZEWIDZIANEJ
W KONKURSIE „SCHUDNIJ DO LATA Z PERFECT BODY”**

A. Trzymiesięczna opieka dietetyczna przeprowadzona w formie indywidualnej dla każdego z uczestników. CENA 600 zł

Podjmując trzymiesięczny trening dietetyczny:

- zyskujesz wiedzę praktyczną co do wyboru właściwego sposobu odżywiania,
- zyskujesz plan jak poradzić sobie z problemem, ale tylko i wyłącznie liczy się twoja decyzja „JA DECYDUJE, WYBIERAM”,
- dowiesz się skąd bierze się głód i czy jest zależny od nastroju, oraz czy kontrolujesz wielkość porcji w sytuacjach kryzysowych,
- nauczysz się słuchać własnego organizmu, poznasz różnicę pomiędzy faktyczną potrzebą, a zachcianką spowodowaną np. stresem itp.,
- czas trzymiesięcznego treningu daje szansę na zmianę nawyków żywieniowych i utrwalenie większej ilości wprowadzonych zmian (najważniejszy punkt na drodze do sukcesu w utracie wagi to na pewno poznanie samego siebie),
- sesję trwającą godzinę za którą musiałbyś normalnie zapłacić 200 zł,
- obsługę na wysokim poziomie ze strony specjalisty.

W programie:

Dwie analizy składu ciała przed rozpoczęciem i po – pomiar poziomu wody, zawartości tkanki tłuszczowej, wagi beztłuszczowej masy ciała, wieku komórkowego – indywidualny dobór sposobu odżywiania.

- 1 Tydzień: Wstępna konsultacja z określeniem parametrów antropometrycznych ciała, oraz stworzenie kontraktu przebiegu spotkań dietcoaching-u. Ustalanie celu, budowanie wzmocnień, szukanie blokad.
- 2 Tydzień: Prawidłowe śniadanie i białko.
- 3 Tydzień: Woda.
- 4 Tydzień: Dlaczego diety nie skutkują.
- 5 Tydzień: Węglowodany i cukry.
- 6 Tydzień: Metabolizm organizmu.
- 7 Tydzień: Zakupy w sklepach- czytanie etykiet.
- 8 Tydzień: Kontrola postępów, precyzowanie celów szczegółowych.
- 9 Tydzień: Jedzenie poza domem.
- 10 Tydzień: Błonnik i oczyszczenie organizmu.
- 11 Tydzień: Ćwiczenia i więcej energii.
- 12 Tydzień: Antyoksydanty.
- 13 Tydzień: Zdrowe serce.
- 14 Tydzień: Jak kontrolować i utrzymać swoją wagę.
- 15 Tydzień: Podsumowanie wyników.

Po każdym etapie otrzymasz konkretne zadanie, którego szybkie wykonanie będzie przybliżyło Cię do ustalonego celu. Zapraszamy wszystkich szczególnie tych najbardziej podejrzliwych do sprawdzenia naszej opieki, połączonej z treningiem.

B. Program treningowy z uwzględnieniem stanu zdrowia. CENA 300 zł

Pięć zabiegów na najnowszym modelu VACU S-CLASS z orbitrekiem – połączenie podciśnienia, światła podczerwonego i koloroterapii z wysiłkiem fizycznym.

Cztery zabiegi na ROLLMASAŻU – rozbicie tkanki tłuszczowej, ujędrnienie ciała, redukcja cellulitu, wzmocnienie mięśni, usunięcie toksyn z organizmu, poprawa przemiany materii.

Pięć zabiegów na PLATFORMIE WIBRACYJNEJ – kształtowanie sylwetki, wyszczuplenie i ujędrnienie całego ciała bez wysiłku fizycznego, redukcja stresu.

Efekty: redukcja cellulitu i komórek tłuszczowych, ujędrnienie skóry, usunięcie toksyn z organizmu, poprawa metabolizmu i krążenia, wzmocnienie mięśni.

- 1 Tydzień: 45 minutowy trening na wszystkich trzech urządzeniach.
- 2 Tydzień: 30 minutowy trening na VACU S-CLASS.
- 3 Tydzień: 30 minutowy trening na PLATFORMIE WIBRACYJNEJ.
- 4 Tydzień: 30 minutowy trening na ROLLMASAŻU.
- 5 Tydzień: 30 minutowy trening na VACU S-CLASS.
- 6 Tydzień: 30 minutowy trening na PLATFORMIE WIBRACYJNEJ.
- 7 Tydzień: 30 minutowy trening na ROLLMASAŻU.
- 8 Tydzień: 30 minutowy trening na VACU S-CLASS.
- 9 Tydzień: 30 minutowy trening na PLATFORMIE WIBRACYJNEJ.
- 10 Tydzień: 30 minutowy trening na ROLLMASAŻU.
- 11 Tydzień: 30 minutowy trening na VACU S-CLASS.
- 12 Tydzień: 30 minutowy trening na PLATFORMIE WIBRACYJNEJ.
- 13 Tydzień: 30 minutowy trening na ROLLMASAŻU.
- 14 Tydzień: 30 minutowy trening na VACU S-CLASS.
- 15 Tydzień: 30 minutowy trening na PLATFORMIE WIBRACYJNEJ.

C. Trzy zabiegi na twarz i ciało - realizacja pomiędzy 12 a 15 tygodniem trwania konkursu.

1. Masaż bańką chińską uda, brzuch, pośladki. CENA 40 zł

Skuteczną metodą w walce z niechcianą skórą pomarańczową jest odchudzający masaż bańką chińską. Masując najbardziej problematyczne partie ciała (brzuch, uda, pośladki) uzyskujemy wyraźne efekty już po pierwszej serii zabiegów.

Podciśnienie, które wytwarza się w bańce, zasysa skórę i tkankę podskórną, co powoduje silne przekrwienie oraz poprawę krążenia płynów ustrojowych. Pobudzą proces przemiany materii i oczyszczania organizmu z toksyn. Dodatkowo uzyskujemy poprawę elastyczności i jędrności skóry oraz usunięcie cellulitu.

2. Biodnowa twarzy. CENA 70 zł

Do zabiegu wykorzystane będą kosmetyki na bazie wyciągów roślinnych zawierające głównie witaminy młodości: A, C, E. Są to kosmetyki naturalne z półki BIO kosmetyków.

Działają tak jak nasza skóra potrzebuje. Ekskluzywna linia kosmetyków nie powodująca podrażnień i zaczerwienień.

3. Peeling dłoni z manicure. CENA 40 zł

ŁĄCZNA WARTOŚĆ NAGRODY TO 1050 zł