

INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ PRO JEDNOTLIVCE – konzultace a jídelníček

na míru dle aktuálních potřeb, postupná úprava stravovacích návyků a příp. životního stylu, průběžné sledování úbytku tuku... Program redukce hmotnosti Vám pomůže zbavit se přebytečných kil a dosáhnout zpevnění a vytvarování postavy.

- ✓ Každý program redukce hmotnosti je sestaven na základě Vašich individuálních výživových potřeb a zvyklostí, vychází z Vašeho dosavadního jídelníčku, složení stravy a postupnými změnami se blížíte ke změně tím správným směrem. Ruku v ruce toto souvisí s pohybovou aktivitou, kterou Vám na základě Vašich dispozic, možností a aktuální kondice ráda doporučím, poradím se správným provedením cviků, rozmezí tepové frekvence, zátěže, počtu tréninkových jednotek týdně... podám Vám pomocnou ruku v okamžicích, kdy ji budete nejlépe potřebovat, abyste vydrželi a své úsilí nevzdávali 😊

Vstupní konzultace: přání a představy, preference a časové možnosti, analýza - životního stylu, zdravotních problémů, ev. genetického zatížení, stravovacích a sportovních návyků,

Diagnostika - určení - % podílu tělesného tuku, % tělesné vody, obvody, míry, váhu...

Vypracování individuálního programu - úprava jídelníčku a stravovacích návyků, určení vhodné pohybové aktivity a intenzity cvičení na základě aktuálního stavu kondice, tepové frekvence a nastaveného cíle a přeje-li si klient - zařazení suplementace a doporučení výživových doplňků při překyselení organismu, únavě a různých zdravotních obtížích (pouze v případě, že o tuto možnost požádáte, jinak si vystačíme s běžně dostupnými potravinami!!!)

Po celou dobu Vašeho programu máte možnost se mnou komunikovat (osobně, telefonicky, mailem, facebook....) a tak průběžně posuzovat a hodnotit efektivnost nastaveného programu. Správná výživa i cvičení není jednorázovou záležitostí, proto potřebujete stálou podporu a kontrolu. Ráda Vás podpořím ve Vašem úsilí na cestě k dosažení Vaší maximální spokojenosti 😊

ORIENTAČNÍ CENY A BALÍČKY:

Jednorázová konzultace: 350,-Kč /60 min

3-4 měsíční program: 3x konzultace, analýza dosavadního jídelníčku, pitného režimu, měření, vážení, výživová doporučení (písemně zpracovaný plán) a postupná změna a úprava jídelníčku a stravovacích návyků, správné načasování jídel, zhodnocení výsledků; doporučení potravin, nákupní seznam... 2500,- Kč

3-4 měsíční program s doporučením pohybové aktivity – **správné provedení cviků** na zpevnění těla, jednotlivých tělesných partií, protažení zkrácených svalů, cviky při špatném držení těla a vadách páteře (I PRO DĚTI!!) cena navýšena o individuální lekce cvičení (cena 1 lekce – 350,-Kč)

5-6 měsíční program: 5x konzultace, analýza dosavadního jídelníčku, pitného režimu, měření, vážení, výživová doporučení (písemně zpracovaný plán) a postupná změna a úprava jídelníčku a stravovacích návyků, správné načasování jídel, zhodnocení výsledků; doporučení potravin, nahrazení nevhodných potravin vhodnými, doporučení úpravy jídel, recepty, nákupní seznam, program k celkovém zlepšení zdravotního stavu4500,-Kč

5 –6 měsíční program s doporučením pohybové aktivity – viz 3-měsíční program s pohyb.aktivitou

Schůzky dle domluvy: **Mgr. Veronika Fránová**, poradce pro výživu, fitness trenér a instruktor posilovacích, aerobních a zdravotních – Body&Mind forem cvičení (PILATES, BOSU, AEROBIC,

BODYFORMING, KRUHOVÝ TRÉNINK, INTERVALOVÝ TRÉNINK, CVIČENÍ NA BALÓNECH, ZDRAVOTNÍ TV,
CVIČENÍ V POSILOVNĚ, ZPEVŇOVACÍ TRÉNINK NA DOMA...) **tel. 724 023 632**

e-mail: veronika.franova@centrum.cz ; www.fitclubveronika.estranky.cz

