

Hej,

Chciałbym przedstawić Ci propozycję pod kątem wyjścia z insulinooporności i zmianie stylu życia.

Pakiet Eat&Move **zawiera:**

1. Spotkanie diagnostyczne (ruchowe)
2. Wywiad żywieniowy
3. Indywidualny jadłospis na 7 dni
4. Cztery indywidualne treningi w Studio All For Body

Na pierwszym spotkaniu żywieniowym:

- przeanalizuję Twoje odżywianie i dobierzemy strategię żywieniową, aby plan był możliwy do zrealizowania
- przeprowadzę analizę składu ciała
- przeanalizuję wynik laboratoryjne

Na spotkaniu diagnostycznym (ruchowe):

- zbadamy Twój aparat ruchu w statyce i dynamicie
- określimy ilość jednostek treningowych zgodnie z Twoimi możliwościami
- określimy Twoją postawę ciała i wprowadzamy ćwiczenia korekcyjne

Całość potrwa **około 120 minut** (istnieje możliwość rozdzielenia spotkań).

Przed spotkaniem:

1. Otrzymasz dzienniczki żywieniowe, które pozwolą mi spojrzeć na Twoje codzienne odżywianie.
2. Przedstawię listę podstawowych badań, które warto wykonać.

Kompleksowa diagnostyka jest o wartości **300 zł**.

Indywidualny jadłospis **125 zł**

Personalne spotkania ruchowe **500 zł**



Letnia promocja Pakietu Eat&Move

to -20% (mniej o 185 zł)

łącznie 740 zł

Bonusem dla Ciebie będzie dwu miesięczny plan treningowy, który będziesz realizował we własnym zakresie (w Studio All For Body, na innej siłowni lub w warunkach domowych).

Daj mi proszę znać co o tym myślisz. W razie wątpliwości pisz :)

Jak wygląda Twoja dyspozycyjność w tygodniu?

Życzę miłego dnia,

Bartek!

