

Набирается Группа желающих похудеть

Новосибирск, Россия

НАША ГРУППА ПОДДЕРЖКИ – ЭТО:

13-недельный курс
1 час в неделю
20-30 человек в группе
персональный тренер
призы 3-м победителям

Первое Занятие БЕСПЛАТНОЕ!

Учитесь, делитесь впечатлениями и мотивируйте друг друга! В нашей команде у Вас появятся новые друзья, которые будут помогать Вам достичь поставленных целей. В команде всегда легче!

Мы будем помогать Вам контролировать ваш прогресс с помощью наших инструментов, в особенности таблицы учета съеденного и выпитого Вами и таблицы динамики снижения вашего веса и объемов. Другая таблица даст Вам точный ответ на вопрос, что нужно и что не нужно покупать, готовить и есть.

На японском приборе tanita.ru Вы узнаете свои:

индекс массы Вашего тела,
вашу потребность в белке (в гр.),
ваш метаболический возраст,
процент мышечной массы вашего тела,
процент воды в вашем организме,
процент внутреннего жира,
процент костной массы.

Тренинг по правильному питанию и контролю веса:

Каждую неделю Вы будете получать новые знания о питании и контроле веса вместе с рабочей папкой и материалами для каждого занятия. Вот основные темы наших занятий:

Работа с личным тренером. Персонализация программы питания и контроля веса.

Несбывшаяся мечта, или почему диеты не работают
Белок и его роль в правильном питании и снижении веса
Правильный завтрак. Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть
Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса

Простые и сложные углеводы. Как наш организм превращает излишки сахаров в жир
Как применять таблицу гликемических индексов для выбора продуктов питания
Вредные и полезные жиры. Как сделать правильный выбор
Питательная ценность и калорийность продуктов

Оптимизация обмена веществ для более интенсивного снижения веса
Как правильно покупать продукты
Еда вне дома и контроль порций
Шлаки и самоотравление. Как помочь организму в самоочистке
Физические упражнения и многое другое..

Цена: **1 200 руб.**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

Данилов Игорь

89039990119