

# TWÓJ DIETETYK

Próbowałeś już wielu różnych diet i nadal nie widzisz żadnego efektu?  
Zapraszamy Cię do AQUA Centrum gdzie kompleksowo zadamy o Twój wygląd, zdrowie i samopoczucie. Nie katuj swojego ciała "dietami cud" - takie nie istnieją!



Zapraszamy na indywidualne spotkania z dietetykiem, na których:  
za pomocą profesjonalnego sprzętu wykonamy bezinwazyjne badanie składu ciała (określenie zawartości białka, tk. tłuszczowej, wody itp.)  
poprzez wywiad żywieniowy poznamy i ocenimy Twoje dotychczasowe żywienie. Często przyczyną złego samopoczucia (ból głowy, ospałość, zaparcia) są błędy żywieniowe z których nie zdajemy sobie sprawy.  
w przystępny sposób zachęcimy Cię do racjonalnego żywienia.

Jeśli borykasz się z nadwagą lub otyłością, możesz w przemyślany sposób zgubić zbędne kilogramy bez skrajnych wyrzeczeń.  
Dieta powinna być dopasowana do Ciebie, potrzeb Twojego organizmu i stylu życia.

## Trening personalny

Dobierzemy Ci indywidualny program treningów, który uwzględni Twój stan zdrowia i kondycję, predyspozycje fizyczne styl życia jak i również upodobania.  
Pomożemy Ci wyznaczyć realne do osiągnięcia cele, które będą odzwierciedleniem Twoich ambicji i potrzeb.

Trening personalny to przede wszystkim wielopłaszczyznowe podejście i wspólna praca na czterech wzajemnie uzupełniających się poziomach:

- 1) Nastawienie mentalno - emocjonalne
- 2) Ćwiczenia siłowo - wytrzymałościowe
- 3) Diagnostyka i doradztwo żywieniowe
- 4) Odnowa biologiczna



Osobisty Doradca wesprze Ciebie monitorując postępy, obserwując zmiany, wprowadzając korzystne korekty.

Niebagatelną rolę w osiągnięciu wyznaczonych celów odgrywa motywacja i systematyczność które przy indywidualnej współpracy z instruktorem są dużo łatwiejsze do osiągnięcia.

Rób to co potrzebne i niezbędne!

tel 58 680 25 95

tel 58 680 25 95

www.basen-koscierzyna.pl/odnowa\_biologiczna

www.basen-koscierzyna.pl/strefa\_fitness