

STOP

KURZ HUBNUTÍ BEZ JO-JO EFEKTU



22. 10. 2019 – 12. 12. 2019

Po dobu:

8 týdnů (16 lekcí) – 90 min lekce – každé úterý a čtvrtek

18:30 – 20:00

(teoretická část a cvičení)

Cena: 4 000,-

Platba předem hotově do 5. října na recepci ve Sportcentru SÁRA

Hubneme zdravě, s rozumem a trvale

Máte kila navíc?

Vyzkoušeli jste již všemožné metody, jak zhubnout?

Nepomohl vám ani "drahý" výživový poradce a dietní suplementy?

Nebo jste třeba jen krátkodobě nespokojené se svou postavou po mateřské, po pár letech sedavého zaměstnání?

Co se naučíte v kurzu?

- Změna životního stylu
- Sestavení jídelníčku vhodný pro vás
- Odbourání nevhodných zvyklostí a nahradit je těmi správnými
- Zvládání vnějších a vnitřních podnětů, které nás provokují k nadměrné konzumaci jídla
- Zjištění, že k hubnutí není potřeba žádných speciálních a zázračných přípravků
- Správně a zábavně cvičit

Vše pod vedením Šárky Smolíkové

Objednávky na tel.: 774 832 826