

Худеем вместе за 4 недели

Многие мужчины и женщины мечтают за месяц подтянуть тело и сделать силуэт более рельефным, чтобы выглядеть шикарно. Для Вас подготовлен курс похудения, рассчитанный на 30 дней.

Легче достижение целей в команде единомышленников, кто поймет и поддержит. Поэтому программа проводится в группах:

Выберите удобное время:

- Утренняя группа с 9:00
- Вечерняя группа с 18:00

Выберите удобный график 3 дня в неделю:

- Понедельник, среда, пятница
- Вторник, четверг, суббота.

Программа похудения

За 30 дней в щадящем режиме Вы пройдёте путь к красивому телу и результату на долгий период. У большинства у 80% гостей объемы фигуры уменьшаются на 1,5-3 размера, вес – минимум на 3 кг. Силуэт становится более ярко выраженный и красивый.

Вы почувствуете себя легче и энергичнее, вам понравится результат и Ваше отражение в зеркале.

1 неделя - 2 неделя

- Прием врача и обследование на тепловизоре
- Консультация терапевта, ЭКГ, измерения: вес, объемы каждые 10 дней
- Тренажерный зал (пилатес/ кардио нагрузки/аэробная нагрузка)
- Массаж через день (антицеллюлитный/лимфодренажный)
- Гидромассаж/ Вакуумно роликовый массаж через день
- Плавание 40 мин с тренером в группе
- Рекомендации по диете
- Скандинавская ходьба
- Чай витаминный
- Ведение дневника

3 неделя - 4 неделя

- Тренажерный зал (пилатес/ кардио нагрузки/аэробная нагрузка) - 3 раза в неделю
- Обертывание спирулина № 5 (уменьшение объемов, потеря жидкости) через день
- Посещение банного комплекса № 5 через день
- Плавание 40 мин с тренером в группе
- Скандинавская ходьба
- Чай витаминный
- Ведение дневника