

## Инструктор силового фитнеса

Москва, Россия

Предлагаю Вам программу похудения, которая включает в себя три этапа - соблюдения определенного режима питания, физические упражнения и массаж.

Составлю Вам режим питания, исходя из Ваших предпочтений и уклада жизни. Это не диета, а именно режим питания, при котором мы будем снижать калорийность Вашего рациона постепенно. Всем известно, что когда перестаешь сидеть на диете, вес возвращается, так как диета это большой стресс для организма. В нашем случае это исключено!!

Второй этап - физические упражнения. Занятия провожу у себя дома. Ориентируюсь на Ваше состояние здоровья и физическую активность. Без физических упражнений похудение практически невозможно!

И последнее - массаж. Легкий массаж после физических упражнений увеличивает эффект тренировки в 5 раз! А специальный массаж для похудения в 20! И не верьте тому, кто скажет, что можно похудеть только на массаже - это не так. Без физических упражнений не поможет ни диета, ни массаж, а если помогут, то ненадолго. А нам нужно избавиться от ненавистных килограммов навсегда!!!

От Вас требуется только желание и сила воли!

Имеется сертификат инструктора по фитнесу. Сама похудела с 83 кг до 57 кг, и держу этот вес уже 10 лет, хотя родила двоих детей. Занимаюсь фитнесом 12 лет. Опыт частных тренировок 2 года.

---

Цена: **1 000 руб.**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Шорникова Юлия**

**8-905-751-4299**

**Бескудниковский бульвар**