

# FITNESS LAND GYM



"Trupi ndryshon me kohën, por konsistencë është çelësi që mban fuqinë tënde të pandalshme. Mos prit momentin perfekt...nis tani dhe krijo versionin më të fortë të vetes."

**"Filloni Transformimin Tuaj Sot!"**

**START WORKOUT NOW →**



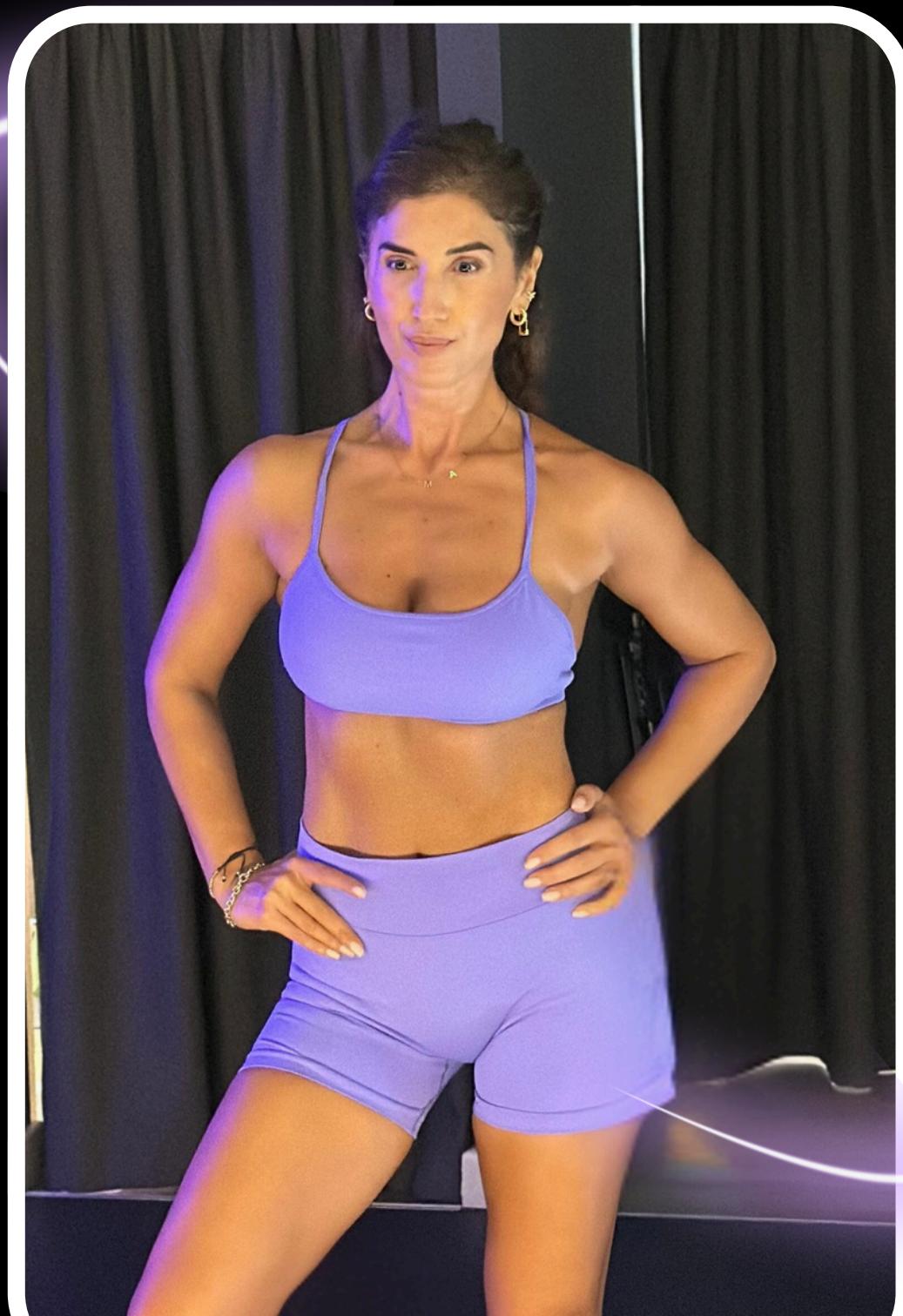
# ABOUT VIO MIO

Arritja ime më e madhe nuk lidhet me një trofe apo çmim por me diçka shumë më të thellë: fitimin e vetëbesimit. Ky nuk ishte një proces i shpejtë; kërkoi vite pune me veten, përkushtim në stërvitje dhe ushqyerje të shëndetshme, derisa arrita të ndërtoja trupin dhe mendjen që më bën të ndihem e fortë dhe e sigurt.

Unë jam një Trajnere Personale e Certifikuar dhe specialiste e fitnesit, me mbi 20 vite përvojë në fushën e stërvitjes dhe shëndetit. Pasioni im është të ndihmoj njerëzit të transformojnë trupin dhe mendjen e tyre përmes ushtrimeve efektive dhe zakoneve të shëndetshme të jetesës.

Ky udhëtim personal më mësoi se forca nuk matet vetëm estetikisht, por edhe mendërisht e shpirtërisht. Prandaj, sot dua ta ndaj këtë përvojë me ju me shpresën të frysë sa më shumë njerëz që të ndihen të fortë dhe të konfident në trupin e tyre. Sepse kur arrin të ndihesh mirë me veten, bëhesh i pandalshëm, dhe e vtmja pengesë që mund të kesh je vetëm ti.

Qëllimi im është t'ju ndihmoj të përmirësoheni jo vetëm fizikisht, por edhe mendërisht dhe emocionalisht. Dua të bëheni një burim fuqie dhe energjie, që ju çon drejt çdo synimi që keni. E them këtë me bindje, pasi kam arritur gjëra që dikur i mendoja të pamundura – dhe e di që edhe ju mundeni.





# TRANSFORMOHU NË VERSIONIN TËND MË TË FORTË

## PROGRAM 1 MUJOR

Qëllimi i këtij programi është të të ndihmojë të ndërtosh një rutinë të qëndrueshme stërvitjeje, që jo vetëm të sjell rezultate fizike, por të përmirëson edhe mendërisht dhe emocionalisht.

Unë besoj se kur e shijon stërvitjen, konsistenca bëhet shumë më e lehtë. Prandaj ky program është krijuar për të qenë një kombinim perfekt i sfidës dhe përshtatshmërisë i ideuar si për fillestarët, ashtu edhe për ata që kërkojnë të çojnë formën e tyre në një nivel më të lartë.

Stërvitja e rregullt nuk është vetëm për trupin. Ajo të ndihmon të ndihesh më i fortë, më energjik dhe më optimist, duke të dhënë një ndjenjë balanci në jetën e përditshme. Ajo që më motivon më shumë është të shoh transformimet e njerëzve jo vetëm fizikisht, por edhe mendërisht, kur aktiviteti fizik bëhet pjesë e stilit të tyre të jetesës.

Për të shmangur monotoninë, çdo javë programi sjell ushtrime të reja, duke të mbajtur gjithmonë të motivuar dhe të angazhuar. Ky nuk është thjesht një plan 4-javor, por një udhërrëfyes që mund ta përdorësh si bazë për një stil jete aktiv dhe të shëndetshëm gjatë gjithë jetës.

Nëse je gati të bësh hapin e parë drejt versionit më të fortë dhe më energjik të vetes, ky program është për ty!



# TRANSFORMOHU NË VERSIONIN TËND MË TË FORTË

## PROGRAM 1 MUJOR



SHIRITA ELASTIKË  
(LONG/MINI RESISTANCE BANDS)



SHTËPI APO PALESTËR: STËRVITUNI KUDO!  
PAJISJET E NEVOJSHME



STEP



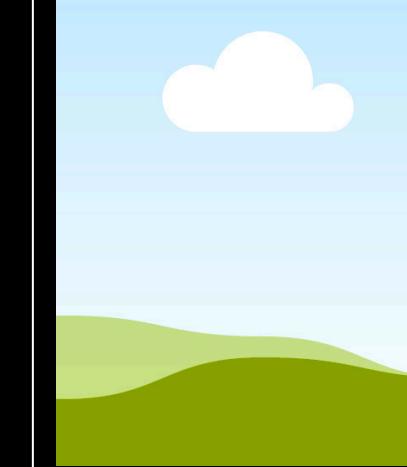
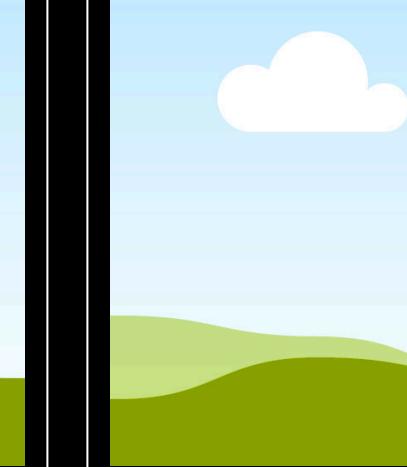
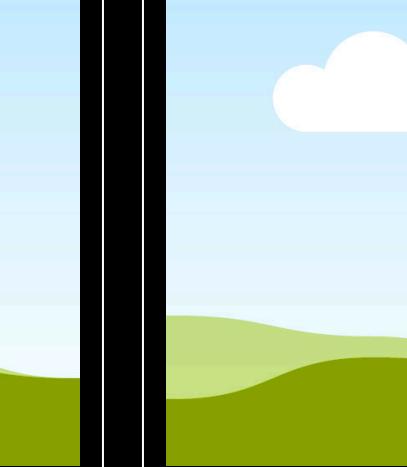
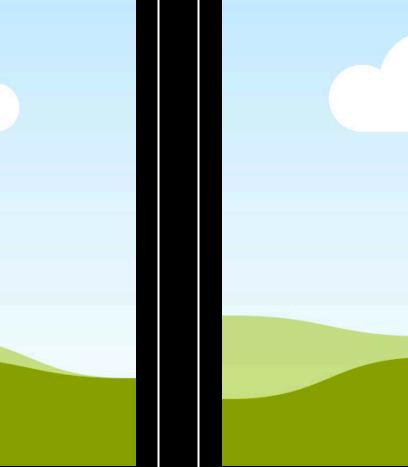
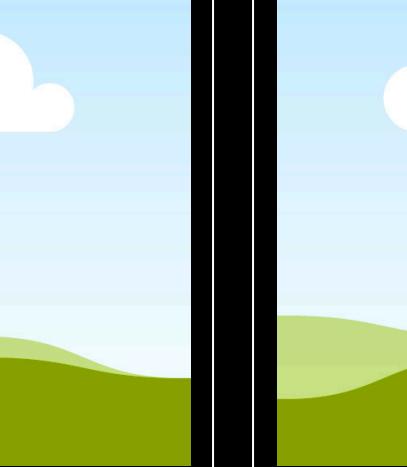
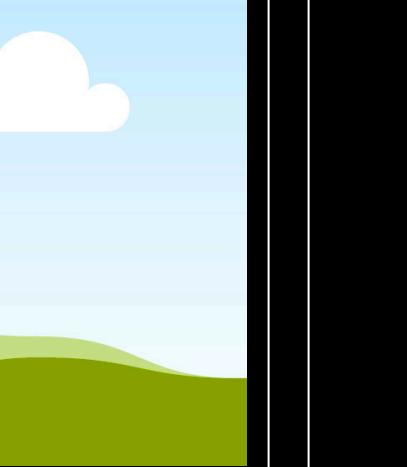
PESHA DORE (DUMBBELLS)



STËRVITU ME MUA

# TRANSFORMOHU NË VERSIONIN TËND MË TË FORTË

Java 1

E henë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E djelë
						
xreps	xreps	xreps	xreps	xreps	xreps	Duration : All Day
Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 1 hour	

# VIO MIO

## PERSONAL TRAINER

Java 1 Fillimi i udhëtimit

💬 Çdo fillim është sfidues, por ti tashmë ke bërë hapin më të rëndësishëm ke nisur.

Mos e nënvljerëso fuqinë e javës së parë!

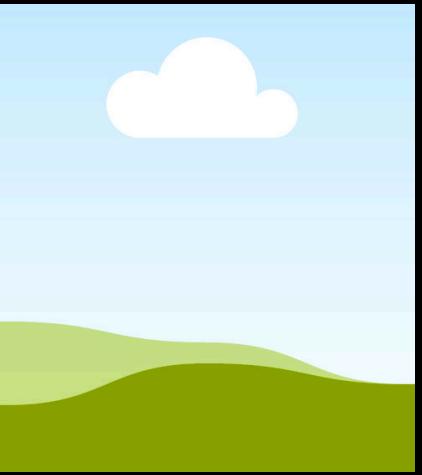
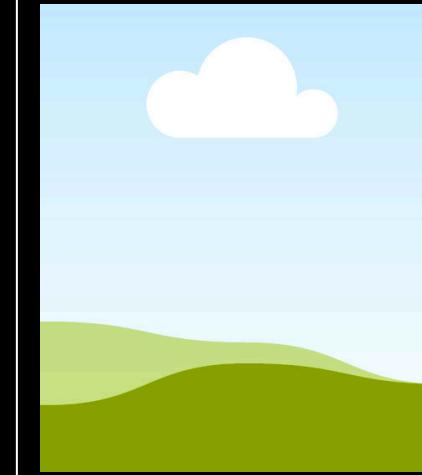
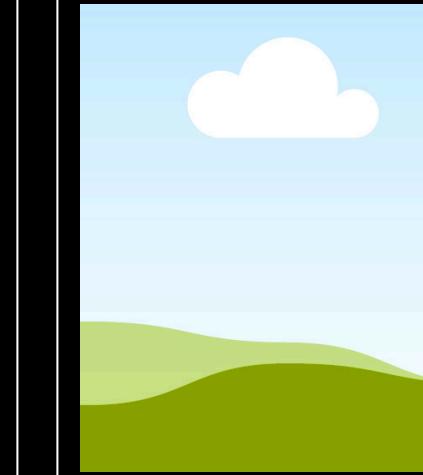
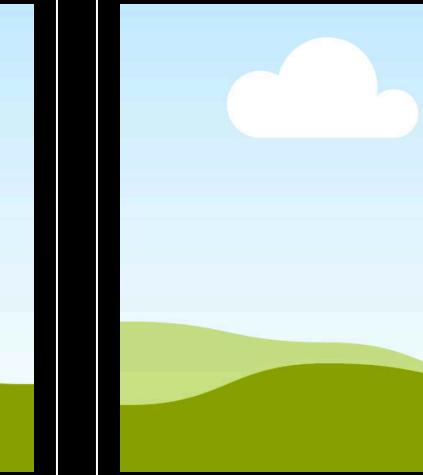
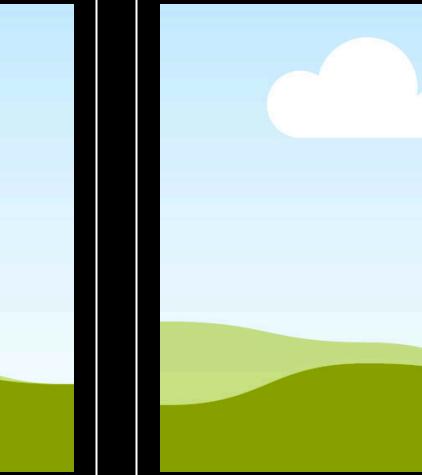
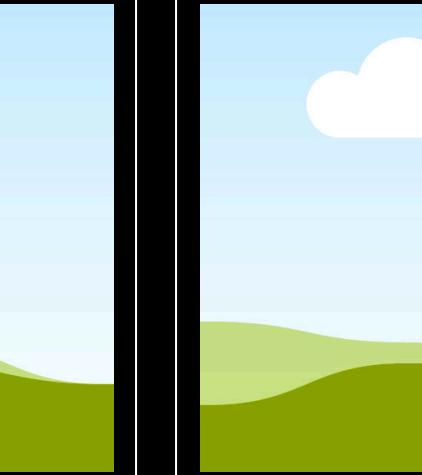
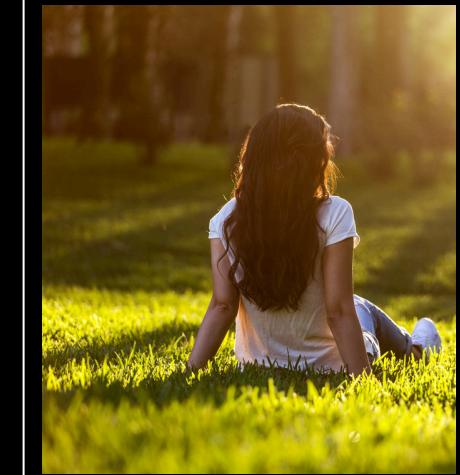
👏 Bravo që e nise rrugëtimin ky është progresi yt i parë i madh!



vio  
fit

# TRANSFORMOHU NË VERSIONIN TËND MË TË FORTË

Java 2

E henë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E djelë
						
x repp	x repp	x repp	x repp	x repp	x repp	Duration : All Day
Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 1 hour	

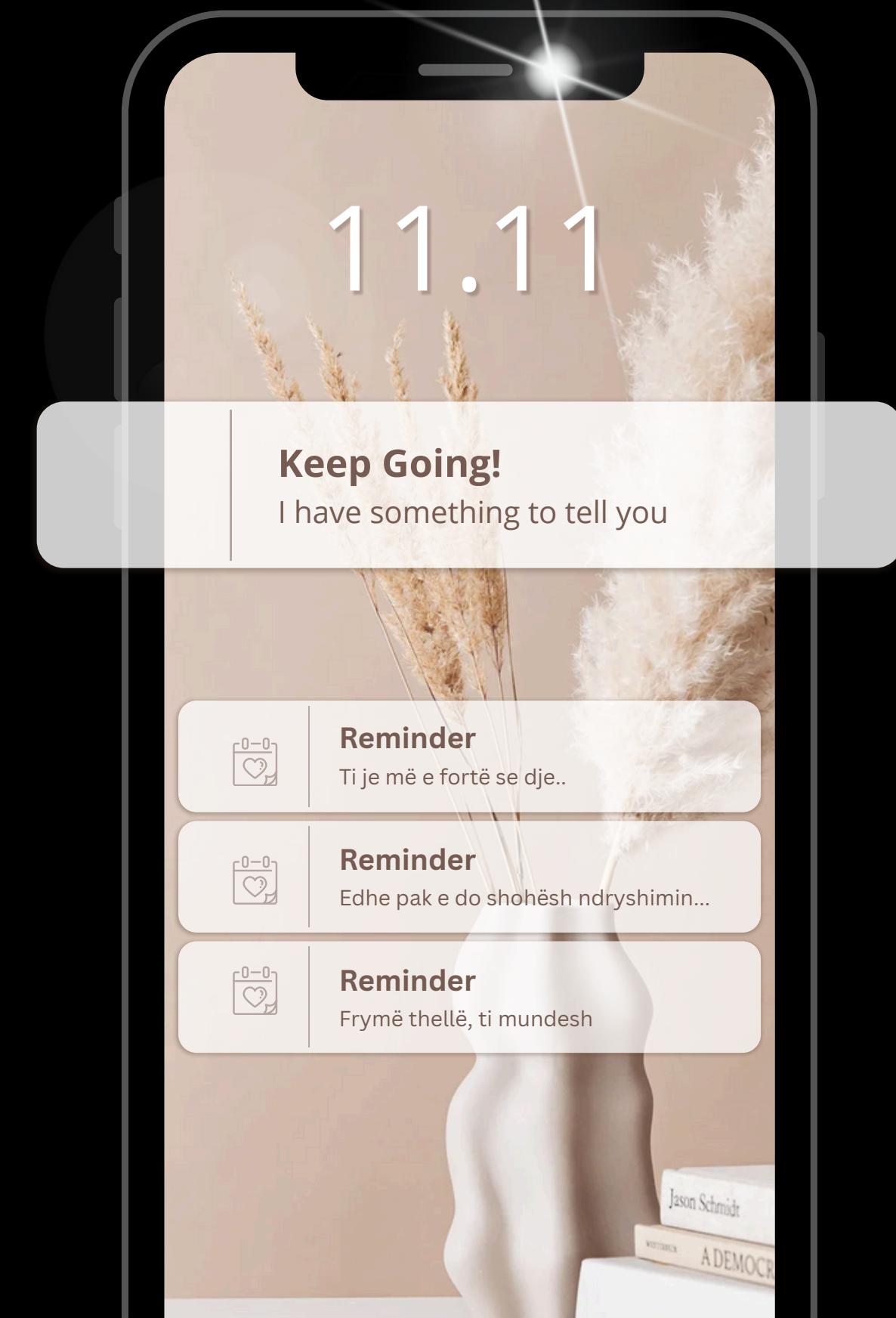
# VIO MIO

## PERSONAL TRAINER

Java 2 Konsistenca është çelësi

💬 Ndoshta nuk sheh ende ndryshimet, por çdo ditë që stërvitesh është një gur i vogël që ndërton themelat e suksesit tënd.

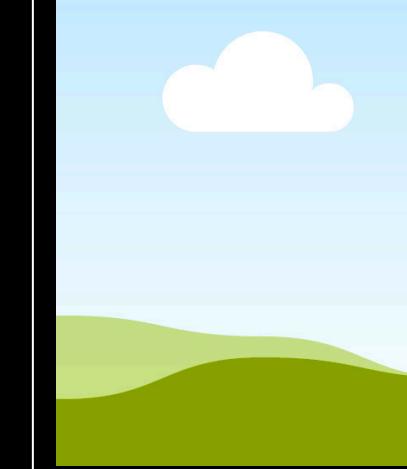
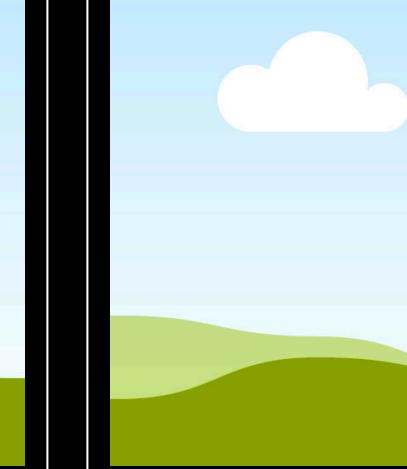
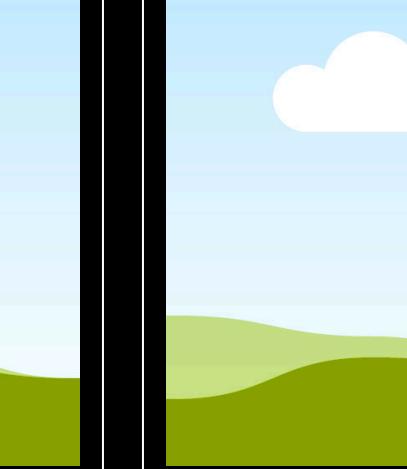
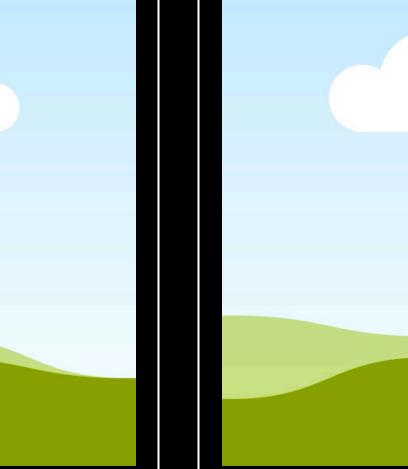
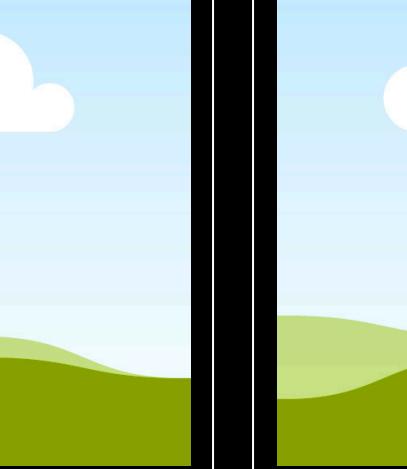
👉 Urime që nuk u dorëzove! Çdo përsëritje të ka bërë më të fortë.



vio  
fit

# TRANSFORMOHU NË VERSIONIN TËND MË TË FORTË

Java 3

E henë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E djelë
						
xreps	xreps	xreps	xreps	xreps	xreps	Duration : All Day
Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 1 hour	

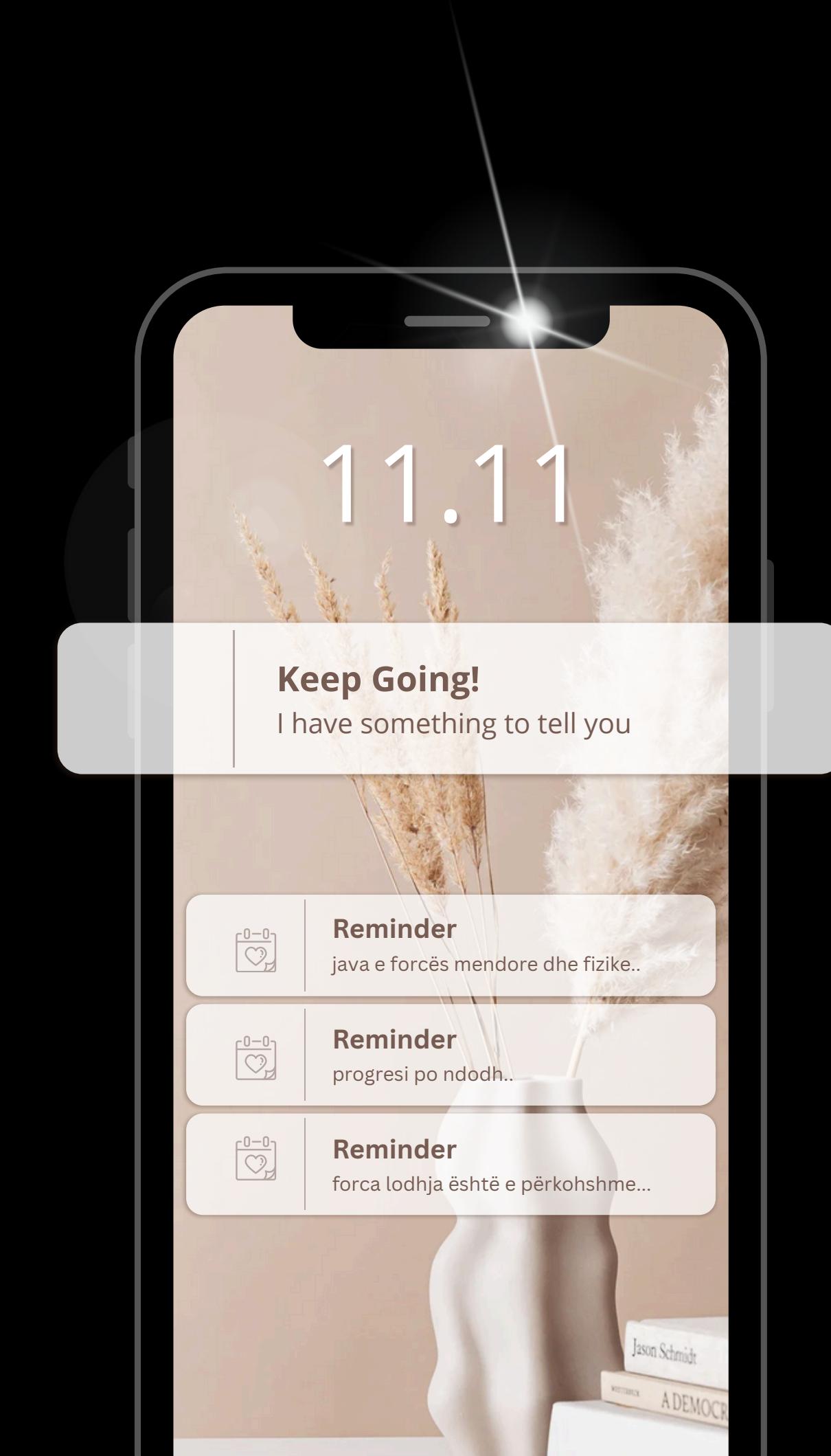
# VIO MIO

## PERSONAL TRAINER

Java 3 Ti je më e fortë se dje

💬 Trupi yt po adaptohet, mendja jote po forcohet. Shiko prapa dhe kupto sa larg ke ardhur dhe kjo është vetëm fillimi.

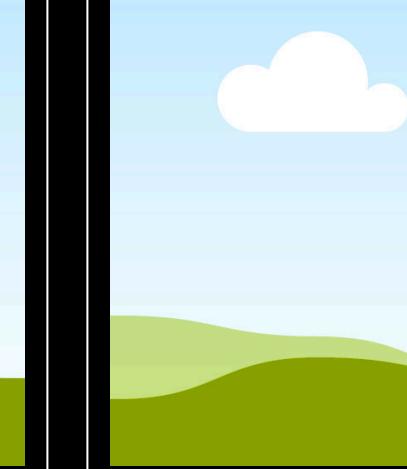
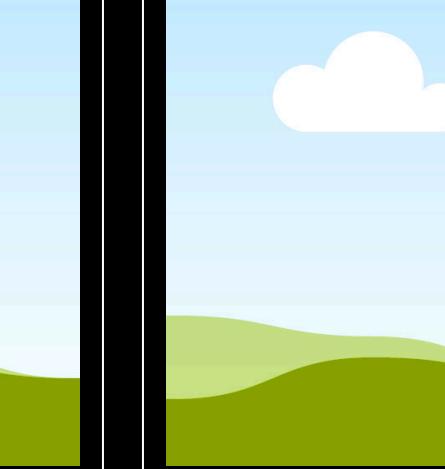
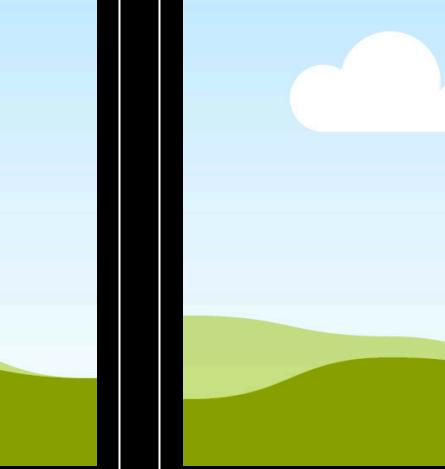
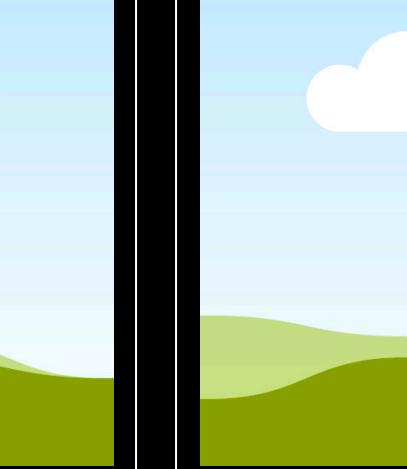
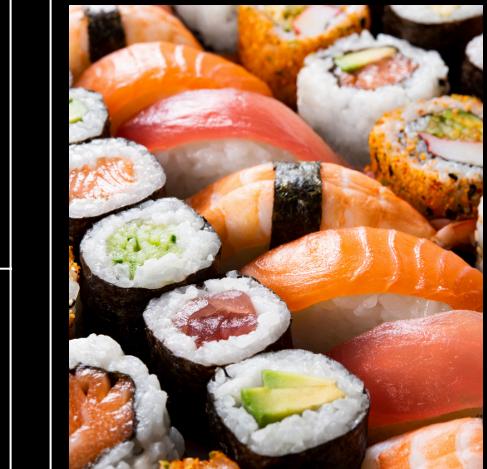
👏 Fantastike! Ke kaluar më shumë se gjysmën kjo tregon vullnet dhe forcë.



vio  
fit

# TRANSFORMOHU NË VERSIONIN TËND MË TË FORTË

Java 4

E henë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E djelë
						
x repp	x repp	x repp	x repp	x repp	x repp	Cheat Day
Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 45 minutes	Duration : 1 hour	Duration : 1 hour	

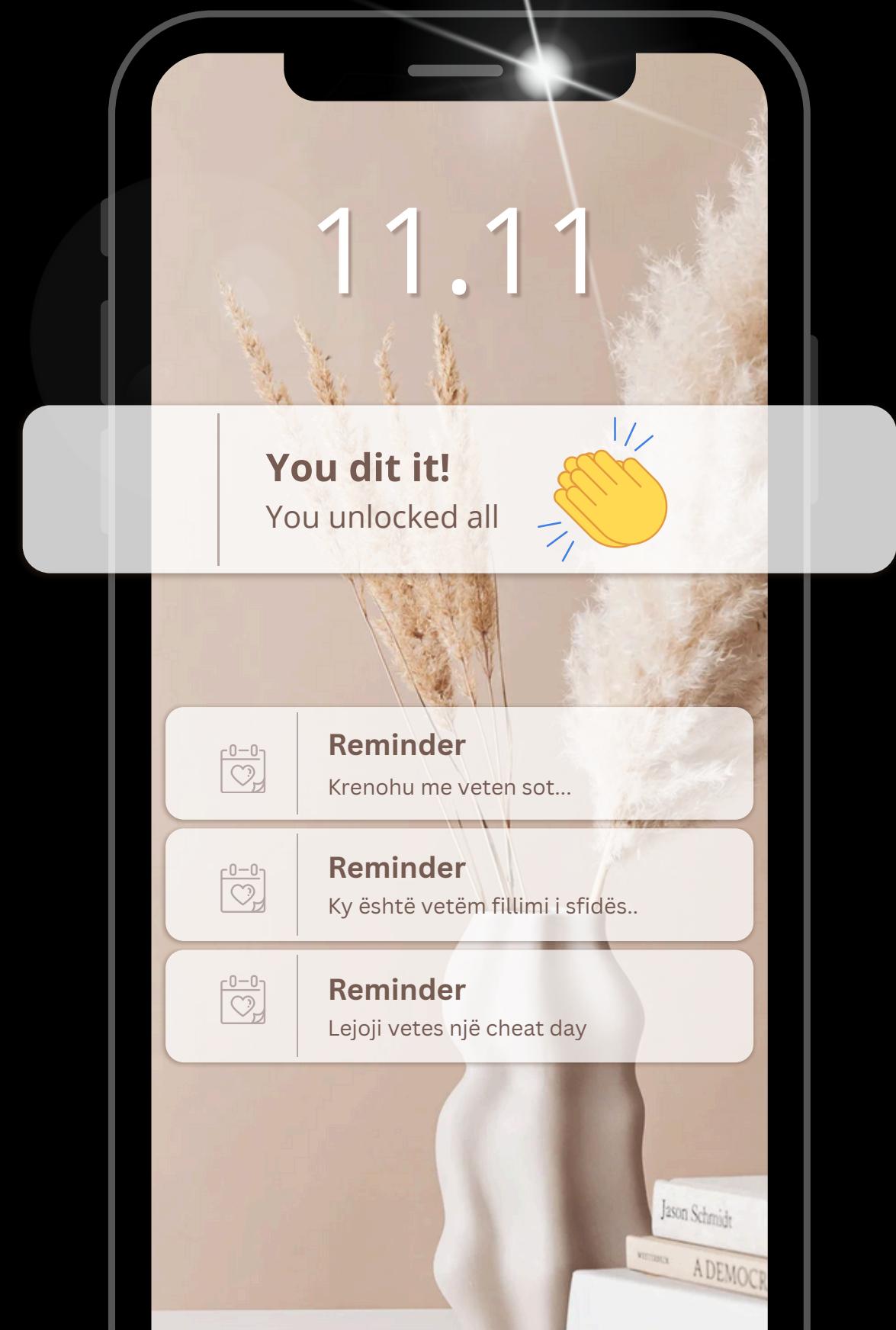
# VIO MIO

## PERSONAL TRAINER

### Java 4 Transformimi yt

💬 Ti s'je më e njëjta që ishe katër javë më parë. Ke fituar disiplinë, forcë dhe besim te vetja. Ky është vetëm kapitulli i parë i historisë.

👏 Bravo! Ja ku je programi i parë i përfunduar me sukses! Tani e di që mund të arrish çdo gjë që vendos.





# THANK YOU FOR TRUSTING

Ky është vetëm fillimi i transformimit tënd

Ke treguar se mund të përkushtohesh, tani vazhdo  
të ndërtosh versionin më të fortë të VETES.

**SEE YOU NEXT TIME**