Tytuł : Nawet najmniejsze wybory czynią cuda !

Musi być : SMACZNIE ZDROWO KOLOROWO (pojawia się)

Dowiedz się więcej:

Świat "stanął w miejscu". To właśnie odpowiedni moment żeby ten czas wykorzystać inaczej. Zatrzymać się na moment przemyśleć. Czy jestem szczęśliwy? Czy czuję się dobrze sam ze sobą ?

Zacznijmy dążyć nie tylko do uzyskania swojej "idealnej sylwetki", ale spójrzmy na to głębiej i zadbajmy także generalnie o swoje zdrowie, energię i witalność by mieć siłę na wszystko co jeszcze przed nami oraz abyśmy mogli cieszyć się energią i zarażać nią innych.

Każdy z nas ma ogromny wachlarz możliwości i każdy najmniejszy wybór, który pozornie może być nieistotny popycha nas w jakimś kierunku. Dlatego warto dbać o siebie i dążyć do tego, by te wybory były świadome.

Zmiana nawyków/ preferencji, zbudowanie świadomości, a nie stosowanie sztywnych restrykcji, , które bardzo często odbijają się na psychice. To właśnie moim zdaniem klucz do sukcesu! Wszystko jest dla ludzi tylko w odpowiedniej ilości !

Musi być SMACZNIE ZDROWO KOLOROWO by czuś się i wyglądać SZAŁOWO

( + moje zdj)

TYTUŁ JEDEN

Zwiększaj świadomość- jedz smacznie, ale zdrowo

TYTUŁ DWA

Jedz to co lubisz- pamiętaj by na talerzu zawsze było kolorowo

TYTUŁ TRZY

Małymi krokami, prostymi zmianami- odzyskaj energię i czuj się szałowo

Zdrowa żywność.

Zdrowa żywność to smaczna żywność, dzięki której możemy nie tylko **zaspokajać głód**, ale przede wszystkim się **odżywiać**. Im więcej wartościowych produktów na naszych talerzach, tym więcej wartości odżywczych w naszych organizmach. Między innymi od tego jak komponujemy swoje posiłki, dbamy o ich regularność oraz jakimi produktami się suplementujemy, zależy nie tylko nasza sylwetka, ale stan zdrowia, cery, witalność i energia, którą możemy się cieszyć i zarażać najbliższych.

Aktywność fizyczna

Energia, którą pobieramy z pełnowartościowej diety jest znakomitym napędem do wykonywania aktywności fizycznej. Korzyści wynikające z jej regularnej praktyki nie sposób opisać w dwóch zdaniach. Od zdrowotnych – zmniejszania ryzyka chorób, sylwetkowych – spalania tkanki tłuszczowej / budowania mięśniowej, przeciwdziałania sarkopenii , po psychiczne- poprawy samooceny, nastroju, uwalniania tzw. hormonów szczęścia jak i relaksacyjnych – polepszenia jakości snu.

Dobre samopoczucie

W głowach każdego z nas krążą marzenia o zwiedzaniu, podróżowaniu. Żyjemy w pędzie za pieniędzmi, które w większości przypadków dają możliwość spełniania tych największych marzeń, jednak często przy tym zapominamy jak ważne i istotne jest zdrowie. To ono jest pierwszorzędną współrzędną na drodze do spełniania siebie, realizacji pasji, marzeń !!! Zdrowa żywność, aktywność fizyczna, odpowiednie nawodnienie i odpowiednia suplementacja to **klucz do spełniania marzeń.**

Moja historia

Każdy z nas szuka dla siebie odpowiedniej ścieżki , drogi do realizacji swoich aspiracji, zainteresowań czy też pasji.

Pierwszą moją decyzją związaną ze sferą zawodową były studia na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, dzięki czemu jestem Zawodową Instruktorką Fitness. Kiedy coraz to częściej czas wolny spędzałam wykonując aktywność fizyczną nie zadbałam o odpowiednie odżywianie czy też suplementację. Mój jadłospis na pierwszy rzut oka wydawał się być prawidłowy - to znaczy oparty na nieprzetworzonych produktach. Mimo to przez brak świadomości, dobierania nieodpowiednich proporcji poszczególnych składników przy regularnej aktywności moja gospodarka hormonalna została całkowicie rozregulowana czego skutki dają się we znaki do dziś. Nastąpił spadek energii, gwałtowny wzrost wagi, problemy z cerą.

Tak właśnie narodziło się moje większe zainteresowanie aspektem prawidłowego odżywiania. Dzięki edukacji i prostym zmianom w odżywianiu powróciła utracona energia, stan cery znacznie się poprawił przy równoczesnej redukcji przybranych kilogramów.

Za cel biorąc rozwój, pogłębianie wiedzy odnośnie żywienia, profilaktyki zdrowotnej – gdyż jest ona łatwiejsza i zdecydowanie bardziej przyjemna niż walka o naprawę powstałych już szkód, możliwość spełniania siebie, współpracy z ludźmi, by pomagać oraz zachęcać do troski o zdrowie, zostałam Trenerem Odżywiania związanym z marką Herbalife nutrition, dzięki czemu „ czynię świat zdrowszym i szczęśliwszym” 😊 i oczywiście to jeszcze nie koniec mojej edukacji w tej swerze.

Cechy:

Pomagam kreować zdrowe nawyki żywieniowe w zależności od założonego celu. Wskazówki, które daje stają się stylem odżywiania, smacznym i zdrowym, dostosowanym do potrzeb, kontynuowanym także po zakończeniu współpracy ze mną.

Zapewniam edukację żywieniową – zaopatruję w materiały edukacyjne, możliwość uczestniczenia w cotygodniowych warsztatach online byś zmieniał nawyki żywieniowe świadomie i również pogłębiał wiedzę z tego zakresu.

Oferuję dostęp do treningów online, by pokazać korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej oraz zaopatruje w pakiet prostych, inspirujących przepisów by pokazać alternatywę na zdrowe i smaczne posiłki.

Plan żywieniowy

Ułożę dla Ciebie indywidualny plan żywieniowy oraz suplementacyjny, dzięki któremu nauczysz się prawidłowego odżywiania w kontekście profilaktyki zdrowotnej oraz osiągniesz swój cel sylwetkowy. Dzięki niemu nauczysz się sam komponować ulubione posiłki, znając odpowiednią dla Ciebie proporcję poszczególnych produktów.

Pakiet przepisów

Zaopatrzę Cię w pakiet inspirujących, prostych w przygotowaniu przepisów na zdrowe i pożywne posiłki, z których będziesz mógł korzystać w zależności od preferencji i z łatwością przygotujesz samodzielnie dobierając odpowiednie proporcje na podstawie swojego planu żywieniowego, gdy Tobie zabraknie pomysłów.

Nieustanne wsparcie

Zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia nie jest procesem jednodniowym i bardzo często same wytyczne, co do wdrążania w życie nowych zasad nie wystarczają. Dlatego właśnie gwarantuje Ci również moje codzienne wsparcie i codzienną weryfikację Twoich działań. Pomogę Ci i przypilnuje byś małymi kroczkami uzyskał założony cel.

OFERTA 1 – 60 zł

45 MIN. - Konsultacja żywieniowa –

weryfikacja dotychczasowych nawyków żywieniowych

sprawdzenie rozkładów posiłków

analiza stanu zdrowia

udzielenie wskazówek żywieniowych, które ułatwią Tobie zdrowo jeść

zwiększenie świadomości odnośnie prawidłowego odżywiania

OFERTA 2 - Pełna współpraca żywieniowa - cena uzależniona od potrzeb klienta –

wyliczenie zapotrzebowania

indywidualny program żywieniowy

produkty uzupełniające

inspiracje kulinarne i przepisy

dostęp do treningów online

dostęp do warsztatów żywieniowych online

codzienna motywacja i wsparcie online w trakcie trwania programu

Rezultat, który osiągniesz :

• Poprawa samopoczucia

• Oczyszczenie organizmu z toksyn

• Poprawa koncentracji, wydajności umysłowej, stanu skóry oraz sylwetki

• Pozyskanie energii