

Body Makeover

Μια εξειδικευμένη ομάδα απο έμπειρους επαγγελματίες αναλαμβάνει το αδυνάτισμα και την υγεία του σώματος σας.

Μασάζ αδυνατίσματος

Εξειδικευμένο μασάζ που αποτοξινώνει, βοηθά στη μείωση των οιδημάτων και ταυτόχρονα, επιμένοντας στα προβληματικά σημεία τοπικού πάχους, προσφέρει αποτελέσματα άμεσα ορατά σε πόντους. Το σώμα «σμιλεύεται» και η εικόνα του «φλοιού πορτοκαλιού» μειώνεται αισθητά. Γίνεται από εκπαιδευμένους θεραπευτές με ειδικές τεχνικές μαλάξεων και ανοδικές κινήσεις, με απώτερο στόχο να κυκλοφορήσει καλύτερα η λέμφος και έτσι να επιτευχθεί η γρήγορη και αποτελεσματική απομάκρυνση τοξινών από τον οργανισμό. Ο λόγος για το λεμφικό μασάζ, που τονώνει τη μικροκυκλοφορία και συμβάλλει στην εξάλειψη των οιδημάτων από τη συσσώρευση λίπους. Έτσι, χάρη στην αντιοιδηματική και αποσυμφορητική δράση του, το χειρωνακτικό μασάζ συντελεί στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, καθώς και στη βελτίωση του προβλήματος του τοπικού πάχους.

Διαδικασία Μασάζ:

- Μασάζ σε γλουτούς, μηρούς, κοιλιά και μπράτσα (Διάρκεια: 55')
- Εφαρμογή Μάσκας (Διάρκεια: 30')

Διατροφή

Παρέχεται εξειδικευμένο και εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής με βάση την καθημερινότητα και τις ανάγκες του καθενός. Βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή και όσο είναι δυνατό στα φρούτα και τα λαχανικά εποχής.

Περιλαμβάνονται:

- 1 λιπομέτρηση
- 2 προγράμματα διατροφής για 2 εβδομάδες το κάθε ένα

Γυμναστική

Εξατομικευμένο πρόγραμμα γυμναστικής ανάλογα με τον σωματότυπο και τις ανάγκες του καθενός.

Το μάθημα γυμναστικής γίνεται κατ'οίκον ή outdoor.

Τα μαθήματα γίνονται ατομικά ή σε group των 3 ατόμων.

Ο εξοπλισμός παρέχεται απο τον γυμναστή.

Coaching

Συζήτηση πλάνου body makeover και ενθάρρυνση για πραγματοποίηση του στόχου.

Σίγουρο και ορατό αποτέλεσμα μέσα σε 3 μήνες με απώλεια βάρους περίπου 10-15 κιλά ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός και μείωση πόντων.