

# FAF OPTIMI - Tasapainoista painonhallintaa



**FAF OPTIMI on ammattitaitoisen FAF Personal Trainerin vetämä painonhallintavalmennus, jossa pyritään pysyvään elämäntapamuutokseen ja jokaisen omaan optimitulokseen yhdessä, kannustavassa ilmapiirissä.**



Valmennus koostuu kahdeksasta lähitapaamisesta, joissa kussakin on informatiivinen luento sekä yhteinen liikunta. Saat monipuolisesti tietoa sekä ravitsemuksesta että liikunnasta ja apua yksilöllisiin ongelmiisi ammattitaitoiselta FAF Personal Trainerilta. Valmennuksen aihealueita ovat:

- Pysyvä painonhallinta – tasapainoa ei dieettejä
- Ruokailun rytmittäminen ja ravinnon määrä
- Liikunnan merkitys painonpudotuksessa ja oman liikuntaohjelman laatiminen
- Painonpudottajan monipuolinen ruokavalio
- Energiatasapaino
- Lihaskuntoharjoittelu painonhallinnan tukena
- Painonhallinnan yleiset sudenkuopat
- Levon ja rentouden merkitys

OMA PT-  
painonhallinnan  
tueksi,  
ryhmässä vain  
250€ /3 kk

Tavoitteena on pysyvä painonhallinta sanan varsinaisessa merkityksessä; tahdomme antaa toimivat työkalut terveellisen elämään ja tasapainon saavuttamiseen, jossa pika- ja ihmedieettejä ei enää tarvita.

OPTIMISTINEN, OPTIMAALINEN = OPTIMI

[www.faf.fi](http://www.faf.fi)

