

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

