

VÝŽIVA | OSOBNÍ TRÉNINK | REGENERACE



zkustozdrave.cz

Změňte s námi svůj životní styl

NAŠE SPECIALIZACE

DIAGNOSTIKA

- Analýza složení těla na diagnostickém přístroji InBody 230
- Neinvazivní cévní vyšetření přístrojem MaxPulse
- Zhodnocení stavu a stáří cév
- Stanovení míry psychického a fyzického stresu a celkové odolnosti vůči stresu

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

- Zhodnocení Vašich dosavadních stravovacích návyků
- Úprava jídelníčku
- Sestavení nového jídelníčku
- Sestavení výživového plánu pro úpravu hmotnosti
- Asistovaný nákup

OSOBNÍ TRÉNINK

- Sestavení cvičebního plánu pro redukci hmotnosti
- Zdravotní a kompenzační cvičení
- Náprava svalových dysbalancí a vadného držení těla
- Diagnostika metodou MFK (*manuální fyzioterapeutická korekce*)
- Nárůst svalového objemu a svalové síly
- Funkční trénink

REGENERACE A MASÁŽE

- Sportovní masáže
- Aroma regenerační masáže



InBody 230



www.ZkusToZdrave.cz

Úzká 26, České Budějovice 37005

Tel: 776 444 467, info@zkustozdrave.cz