

VÝŽIVA | OSOBNÍ TRÉNINK | REGENERACE



zkustozdrave.cz

Změňte s námi svůj životní styl

NAŠE SPECIALIZACE

DIAGNOSTIKA

- **Analýza složení těla na diagnostickém přístroji InBody 230**
 - ▶ Doporučení minimální kalorické potřeby (BMR)
 - ▶ Zhodnocení tukové a svalové tkáně
 - ▶ Svalová hmota v jednotlivých tělesných partiích
 - ▶ Edém, edém v jednotlivých tělesných částech
 - ▶ Nutriční diagnóza (proteiny, minerály, tuk)
 - ▶ Tělesná vyváženost a tělesná síla
 - ▶ Růstový diagram pro děti
- **Neinvazivní cévní vyšetření přístrojem MaxPulse**
 - ▶ Zhodnocení stavu a stáří cév
 - ▶ Neinvazivní vyšetření variability srdeční frekvence
 - ▶ Počet tepů za minutu, kolísání tepové frekvence
 - ▶ Stanovení míry psychického a fyzického stresu a celkové odolnosti vůči stresu
 - ▶ Zhodnocení autonomního nervového systému

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

- Zhodnocení a úpravu Vašich dosavadních stravovacích návyků
- Sestavení nového jídelníčku
- Sestavení výživového plánu pro úpravu hmotnosti
- Využití základních živin v zátěži
- Doplnky sportovní výživy
- Výživa v tréninku a při soutěži
- Výživa pro silové sporty
- Výživa pro vytrvalostní sporty
- Asistovaný nákup

OSOBNÍ TRÉNINK

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

REGENERACI A MASÁŽE

- Sportovní masáže
- Aroma regenerační masáže



www.ZkusToZdrave.cz

Úzká 26, České Budějovice 37005

Tel: 776 444 467, info@zkustozdrave.cz

