



VÝŽIVA | OSOBNÍ TRÉNINK | REGENERACE

Změňte s námi svůj životní styl

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 odolnosti

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

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

OSOBNÍ TRÉNINK

- Sestavení cvičebního plánu
- Funkční trénink
- Diagnostika metodou MFK

SPECIALIZACE PRO DĚTI

- Růstový diagram pro děti
- Sportovní a redukční výživa dětí
- Řešení problematiky dětské obezity
- Výživa dětí s poruchou příjmu potravy
- Důležité potraviny v dětské výživě



SPECIALIZACE PRO SPORTOVCE

- Výživa v tréninku a při soutěži
- Výživa pro silové sporty a vytrvalostní sporty
- Tělesná vyváženost (tuk, svaly, voda, minerály, proteiny)
- Zhodnocení efektivnosti cvičení přístrojem InBody 230

776 444 467, Úzká 26, České Budějovice
www.ZkusToZdrave.cz