

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, REGENERACE A MASÁŽE

- 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
- Sportovní a aroma regenerační masáže



InBody 230



**www.ZkusToZdrave.cz**

Úzká 26, České Budějovice 37005

Tel: 776 444 467, [info@zkustozdrave.cz](mailto:info@zkustozdrave.cz)

JSME PARTNEREM UNIKÁTNÍHO ČESKÉHO PROJEKTU

**Školní program**

**www.skolniprogram.cz**