

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
- 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

Zapojte své děti do unikátního českého projektu

Školní program

- Dotované mléčné výrobky díky ČR a EU
- Výběr potravin týmem výživových specialistů
- Svačiny na přání i podle výběru rodičů
- Objednávání obědů
- Elektronická žákovská knížka
- Obrazová evidence příchodů a odchodů
- Tisk, kopírování, šatní a vstupní systém
- Vše v jedné přehledné webové aplikaci

www.skolniprogram.cz