

## Plan Ramowy

### „Kurs po Zdrowie 2016”

- Wprowadzenie i założenie Indywidualnego Dzienniczka Kursu.
- Analiza Składu Ciała.
- Spotkania z Dietetykiem, wybór jadłospisu, określenie celu i omówienie przyzwyczajzeń żywnościowych.
- Ustalenie planu treningowego na podstawie wywiadu i indywidualnych preferencji.
- Warsztaty z Coach'em.
- Spotkania z grupą wsparcia.
- Niespodzianka.
- Podsumowanie wyników i osiągnięć.
- GALA Kończąca Kurs. Wręczenie dyplomów, wyróżnień i nagród.

*Głównym celem naszego autorskiego programu  
**Akademia Zdrowego Stylu Życia i Kursu po Zdrowie**  
jest promowanie zasad zdrowego stylu życia oraz świadomego i racjonalnego  
odżywiania się w połączeniu z aktywnością fizyczną.  
W ramach Kursu stworzymy warunki i umożliwimy Wam obranie właściwego  
kursu ku samozadowoleniu. Jeśli wynikiem tego będzie poprawa kondycji i utrata  
zbędnych kilogramów to nasz cel zostanie uwieńczony sukcesem,  
czego Wam i sobie Życzymy.*

Organizatorzy