

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



ЖУРАВЛЕВА ИРИНА,
МАСТЕР СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНОГО
КЛАССА ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ И ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ, ЧЕМПИОНКА СССР,
РОССИИ, ЕВРОПЫ.

Каждый из нас хоть раз «начинал жизнь с понедельника» — диета, спорт, режим! И очень немногим эта новая жизнь удавалась, потому что в таких вопросах самостоятельности мало эффективно. Персональный тренер предложит оптимальный режим занятий, исходя из потребностей клиента, а личный диетолог на основе предварительной диагностики здоровья пациента разработает индивидуальную программу питания, которая позволит достичь желаемых результатов и удерживать их в будущем.

Индивидуально и эффективно

Н и для кого не секрет, что подтянутый, спортивный, здоровый вид — это подкрепление имиджа преуспевающего человека. И не случайно в последнее время все большую популярность приобретают услуги личных диетологов и тренеров — здоровое питание и правильно подобранный комплекс физических нагрузок помогут усовершенствовать тело, укрепить здоровье и, как следствие, добавить жизненного тонуса и положительных эмоций.

Еще совсем недавно персональные тренеры и диетологи были только у звезд шоу-бизнеса, известных спортсменов и политиков, сегодня же эти услуги перестали быть экзотикой, спрос на них неизменно растет.

Результаты, которых люди хотят добиться, занимаясь с персональным тренером, варьируются

в диапазоне от «научиться кататься на коньках» до «подготовиться к участию в соревнованиях с перспективой занять призовое место». Желающие похудеть, откорректировать фигуру, освоить ролики, лыжи, велосипед, люди, которым после болезни, травмы требуется специальный комплекс восстановительных упражнений на те или иные группы мышц, взрослые и дети, которым показана лечебная физкультура с профилактической целью — все они могут рассчитывать на профессиональную помощь персонального тренера, причем в удобное для себя время и на удобной территории, тем более что сегодня у многих дома имеются тренажеры и другой спортивный инвентарь. Если речь идет не о краткосрочном обучении тем или иным спортивным навыкам, а о систематических занятиях, то специалист на основе анализа физической и психологической подготовленности клиента

разрабатывает долгосрочную программу, отслеживая и учитывая изменения в весе и телесной структуре тренируемого, его самочувствие, при необходимости вносит коррективы, дает советы по питанию.

За более подробными рекомендациями по поводу правильного питания можно обратиться к личному диетологу, и хотя у многих слово «диетолог» до сих пор ассоциируется с похудением, на самом деле к этому специалисту обращаются с самыми разными запросами: нуждающиеся в коррекции веса, причем речь идет как о его избытке, так и о недостатке, желающие с помощью правильного питания решить проблемы со здоровьем.

И диетолог, и тренер со статусом «личный», кроме всего прочего, в сложных ситуациях окажут своему клиенту психологическую поддержку, помогут вернуться к правильному режиму питания и тренировок. ❖

Персональные тренировки

Агентство по подбору домашнего персонала «Арина» рекомендует персонального тренера и личного диетолога, которые помогут вам сделать нормой здоровый образ жизни, посоветуют, как с максимальной эффективностью достичь желаемых изменений фигуры, как избежать обострения тех или иных заболеваний с помощью диеты и лечебной

физкультуры. Индивидуальный подход в каждом конкретном случае. Консультации и занятия в удобное для клиента время и на его территории.



ул. Никитинская, 42
(бизнес-центр «БиК»), офис 807
тел. 259-60-19, 259-61-60
www.arina-personal.ru

