

TARVITSETKO APUA RAVINTOASIOIHIN?

ONKO TAVOITTEENASI PAINONPUDOTUS KIINTEYTYS VAI LIHASMASSAN LISÄYS?

JÄTÄ LIIKUNNAN JA RAVINTOASIOIDEN SUUNNITTELU **AMMATTILAISELLE**

✂ PYSYVÄ ELÄMÄNTAPAMUUTOS, TERVE JA HYVINVOIVA KEHO

Terveellinen, liikunnallinen elämänrytmi kiireiseen arkeen! Opit miten on mahdollista rakentaa terve, vahva keho ilman että joudut uhraamaan muun elämäsi tavoitteidesi saavuttamiseksi.

✂ KEHON MUOKKAUS, HYVÄ FYSINEN KUNTO, ENERGIAA!

Tulet saavuttamaan kuntotavoitteesi ammattilaisen laatiman turvallisen liikunta- ja ravinto-ohjelman avulla, oli tavoitteesi sitten painonpudottaminen ja kiinteytyminen tai lihasmassan kasvattaminen.

✂ RYHTI KUNTOON – HELPOTUSTA KIPUIHIN JA SÄRKYIHIN

Ihminen on luotu liikkumaan. Usein vähäinen ja yksipuolinen liikunta yhdistettynä istuvaan elämäntyyliin aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia jotka aiheuttavat kipuja ja särkyjä. Oikeanlaisella harjoitusohjelmalla saavutetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta, rentoutta ja lihastasapainoa.

"Olen pääkaupunkiseudulla toimiva terveys- ja kuntovalmentaja. Käyttämäni harjoitusmenetelmät ovat tuottaneet tuloksia niin urheilijoille kuin kiireisille yritysjohtajillekin. Olen suorittanut liikuntatieteen tutkinnon Yhdysvalloissa ja lisäksi olen International Sports Sciences -järjestön (ISSA) sertifioima Personal Trainer. Olen toiminut liikunta- ja terveysalalla kahdeksan vuoden ajan sekä Yhdysvalloissa että Suomessa. Tällä hetkellä opiskelen liikuntalääketiedettä kehittäen jatkuvasti tietotaitoani liikunnan ja ravinnon alalla. Koen että minulla on paljon annettavaa asiakkaiden harjoittelun ohjaamisessa."

Joni Listola, Fitness-X-cellence

Fitness  **cellence**

Fitness-X-cellence
puh: 040 769 4408

e-mail: joni@fit-x-cel.com
internet: www.fit-x-cel.com

