

PERSONAL TRAINING

5 ΛΟΓΟΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ PERSONAL TRAINER

1. Σου δίνει 80% καλύτερα αποτελέσματα, 3 φορές γρηγορότερα
2. Σχεδιάζει και εξελίσσει ένα ειδικό πρόγραμμα αποκλειστικά για σένα, τις προσωπικές σου ανάγκες και στόχους.
3. Σε εκπαιδεύει και σου παρέχει σύγχρονες γνώσεις για την εκγύμναση και την διατροφή σου. Συγχρόνως σε παρακινεί, σε εμπνέει και συντείνει την συνεχή εκγύμναση σου.
4. Καις επιπλέον θερμίδες, αυξάνεται ο μεταβολισμός σου, σε βοηθά να μειώσεις το λίπος σου και να το διατηρήσεις, να κοιμάσαι καλύτερα, μειώνει την πίεση, σου δίνει ευλυγισία, ενέργεια, αντοχή, μειώνει τις πιθανότητες για οστεοπόρωση και καρκίνο, δυναμώνει την καρδιά, σε βοηθά να χαλαρώνεις πιο εύκολα, βοηθά στην αποφυγή της κατάθλιψης, βελτιώνει την ποιότητα ζωής σου και βοηθά σε μια καλύτερη και μακροβιότερη ζωή.
5. Βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σου ενώ επιπλέον βελτιώνει την εμφάνιση σου σε σημείο που να κάνει τους άλλους να σε θαυμάζουν.



Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion





PERSONAL TRAINING

Αν προσπαθείς να αλλάξεις τον τρόπο ζωής σου, να φαίνεσαι και να αισθάνεσαι καλύτερα, πιο αδύνατος και πιο υγιής εμείς μπορούμε να σε βοηθήσουμε! Στη 'Switch η Lifestyle' θα ετοιμάσουμε ένα πρόγραμμα ασκήσεων ειδικά για τις ανάγκες και τους στόχους σου και θα βεβαιωθούμε ότι οι ασκήσεις σου είναι πιο ευχάριστες, βιοκινητικά ορθές και πάνω απ' όλα αποτελεσματικές. Θα σου παρέχουμε υγιείς διατροφικές συμβουλές και επιλογές για την καθημερινή σου ζωή και θα σε βοηθήσουμε να μετατρέψεις κάποιες κακές συνήθειες σε πιο υγιεινές.

Μην αφοσιωθείς μόνο στο να κερδίζεις τα προς το ζην ώστε τελικά να ξεχάσεις να ζεις.

Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion



PERSONAL TRAINING

Το να βρεθεί ελεύθερος χρόνος για να γυμναστεί κανείς σήμερα είναι πολύ δύσκολο. Το να είναι βέβαιος ότι χρησιμοποιεί αυτό τον χρόνο όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται είναι κάτι ακόμη δυσκολότερο. Πολλοί άνθρωποι που γυμνάζονται βρίσκουν ότι το να παραμείνουν παρακινημένοι, σταθεροί στον αριθμό των προπονήσεων που κάνουν, πάντοτε με την σωστή ένταση και παρακολουθώντας την πρόοδο τους είναι κάτι πολύ δύσκολο αλλά και χρονοβόρο.

Από την άλλη, δουλεύοντας με έναν Personal Trainer μπορεί να ξεπεραστούν πολλά από τα πιο πάνω. Συγκεκριμένα μπορεί να σε βοηθήσει να χρησιμοποιήσεις αποτελεσματικά τον χρόνο σου, να σε παρακινεί και να σε κατευθύνει σωστά συνεχώς, να παρακολουθεί την πρόοδο σου και να πραγματοποιεί τις απαραίτητες αλλαγές στο πρόγραμμα σου. Σαν αποτέλεσμα πολλά άτομα που συνεργάζονται με Personal Trainers παρουσιάζουν σημαντικότερες βελτιώσεις στην σωματική και φυσική τους κατάσταση.



Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion



ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ PERSONAL TRAINER ΑΝ:

- Αν δεν σε ενοχλεί να λαχανιάζεις ανεβαίνοντας τις σκάλες
- Αν συνήθισες να σχολιάζουν τα περιττά σου κιλάκια
- Αν η υγεία θεωρείται δεδομένη για σένα
- Αν το σώμα σου δείχνει καλύτερο τώρα από ότι πριν 10 χρόνια
- Αν αντέχεις τις μικροενοχλήσεις στη μέση, τα γόνατα ή τον αυχένα
- Αν τα 'πάχη σου, τα κάλλη σου'
- Αν έχεις άριστες γνώσεις για την γυμναστική και διατροφή
- Αν πιστεύεις ότι η εξωτερική εμφάνιση δεν είναι σημαντική
- Αν οι άλλοι ζηλεύουν τους κοιλιακούς σου
- Αν γυμνάζεσαι τουλάχιστον 2 φορές την βδομάδα ολόχρονα

Motion creates emotion





Η ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ 'SWITCH N LIFESTYLE

Στη ομάδα της 'Switch Lifestyle' υπάρχει συνεχής επιμόρφωση και ενημέρωση γύρω από τα θέματα του fitness. Έτσι εξασφαλίζουμε ότι κάθε πελάτης θα έχει το ιδανικό πρόγραμμα σχεδιασμένο γι'αυτόν ώστε να πετύχει τους στόχους του γρηγορότερα και με ασφάλεια. Επιπλέον γνώσεις για το lifestyle και τη διατροφή σου, διασφαλίζουν ότι κάθε δευτερόλεπτο που αφιερώνεις στο γυμναστήριο με το προσωπικό γυμναστή στο πλάι σου, θα γίνεται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Κάποιοι από τους προσωπικούς μας γυμναστές έχουν εκπαιδευτεί επιπλέον ώστε να χειρίζονται άτομα με εξειδικευμένα ζητήματα υγείας όπως παράδειγμα αρθρίτιδα, διαβήτη, εγκυμοσύνη, υπέρταση, άσθμα, προβλήματα αρθρώσεων και σπονδυλικής στήλης.

Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion



ΜΕΙΩΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Αν έχεις την ανάγκη να μειώσεις το ποσοστό λίπους σου με ένα ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο μέσα από ένα συνδυασμό ασκήσεων και διατροφικών κατευθύνσεων, τότε το personal training την ικανοποιεί. Αυτού του είδους το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να επιφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα για σένα, είτε αυτό είναι να μειώσεις το λίπος σου είτε να αυξήσεις το βάρος σου.

Η βοήθεια μας δεν αφορά μόνο το ασησιολόγιο που θα χρησιμοποιήσεις αλλά θα σε καθοδηγήσουμε και θα σε στηρίξουμε να επιφέρεις αλλαγές στον τρόπο ζωής σου που θα συντείνουν στο να διατηρήσεις μακροχρόνια αποτελέσματα. Θα σου προσφέρουμε χρήσιμες διατροφικές υποδείξεις γιατί πιστεύουμε ότι η σωστή διατροφή και η άθληση πάνε μαζί.



Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion





ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Αν το να μεταμορφώσεις το σώμα σου, σε πιο σχηματισμένο, γραμμωμένο, και υγιές, είναι αυτό που ζητάς, τότε αυτή είναι η λύση για σένα. Αν θες να αυξήσεις τη μυϊκή σου μάζα, να αποκτήσεις πιο άλιπο σώμα ή να αυξήσεις τη δύναμή σου, το personal training είναι εξαιρετική επιλογή. Ο προσωπικός σου γυμναστής θα σου δείξει ποιες ασκήσεις θα επιφέρουν τα πιο ραγδαία αποτελέσματα στην εικόνα του σώματος σου και θα επιλέξει το ιδανικό βάρος άσκησης, ρυθμό και διάλειμμα, για να πετύχεις τους στόχους σου.

Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion



‘SWITCH N LIFESTYLE’ ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Καθήκον και υποχρέωση μας είναι η επίτευξη των προσωπικών σου στόχων. Η υγεία είναι υπεράνω όλων, και όραμα μας είναι να προάγουμε τον υγιή τρόπο ζωής, ώστε να σας βοηθήσουμε τους πελάτες μας να ζήσουν περισσότερο καθώς και ποιοτικότερα.

Η αποστολή μας, είναι η παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών στον τομέα του fitness, χρησιμοποιώντας σύγχρονες γνώσεις και μοντέρνες τεχνικές, με σκοπό να εκπαιδεύσουμε, να παρακινήσουμε και να καθοδηγήσουμε τους πελάτες μας να πετύχουν εκπληκτικά αποτελέσματα.

Δεν είμαστε απλά μια εταιρεία fitness που επικεντρώνεται στο ‘προϊόν’. Η ‘διαδικασία’ είναι εξίσου σημαντική όσο το τελικό αποτέλεσμα.. Είναι σημαντικό να δουλεύεις με το κάθε άτομο ξεχωριστά, χρησιμοποιώντας ασκήσεις που ταιριάζουν με τους στόχους και τον σωματότυπο του. Άλλωστε ο καθένας μας είναι ξεχωριστός!



Νικόλας Λαμπρίας

Motion creates emotion

