



DO FORMY!!



Poslední rok bez pravidelného pohybu na Vás zanechal stopy?

Jakoby se nám „srazilo“ naše oblečení?

Mohli byste o hubnutí přednášet, ale už se vám nedaří teoretické poznatky převést do reálného života? Podaří se vám zhubnout, ale vzápětí kila naberete zpět?

V online kurzu Hubnutí na míru se STOBem vám poradíme, jak z tohoto bludného kruhu jeho efektů vystoupit! Naše metodika vychází z vědecky podložených studií, a navíc je **prověřena desítkami tisíc účastníků kurzů zdravého hubnutí STOB a osobními zkušenostmi PhDr. Ivy Málkové.**

Kurz zdravého hubnutí STOB aneb společně se hubne lépe!

Co se v kurzu naučíte?

- Používat teoretické znalosti o hubnutí v praktickém životě
- Dávat si reálné cíle a plnit svá předsevzetí
- Odolávat lákadlům ve vašem okolí
- Řešit stres jinak než jídlem
- Změnit své černobílé myšlení a zjistit, že není potřeba být 100%, abych byl úspěšný
- Zlepšit stravovací návyky
- Vytvořit si chutný a méně energetický jídelníček, který mi bude dlouhodobě vyhovovat
- Více se radovat ze života

Pro koho je kurz určen?

- Pro ženy i muže, kteří chtějí zhubnout
- Pro ty, kteří mají třeba už několik neúspěšných pokusů o hubnutí za sebou
- Pro ty, kterým myšlenky na diety a hubnutí zbytečně ubírají životní energii
- Pro chronické dietáře

Jak kurzy probíhají?

Účastníci kurzů se v průběhu 10 – 12 lekcí naučí sestavit si redukční jídelníček podle svých chutí a potřeb.

Součástí kurzu je vždy pohyb uzpůsobený všem věkovým i váhovým kategoriím.

V týdnu od 11.1. se každý týden potkáme na on-line terapii, kde přes platformu ZOOM společně aktivně probereme dané téma – **termín setkání bude úterý 17.30h (délka cca 40 min)**

S každým účastníkem kurzu, se potkám osobně (nejlépe 1.týden kurzu), kdy proběhne měření a určení osobní tělesné analýzy, osobní pohovor – stanovení cílů, preference pohybových aktivit a sestavení osobního tréninkového plánu. Podle doporučení si zvolíte pohybovou aktivitu, lekce bude přístupná na youtube celý týden a kdykoliv se k ní můžete vrátit.