



**FITNESS FACTORY DUCHCOV VE SPOLUPRÁCI
S JITKOU PAPEŽOVOU, PRO VÁS PŘIPRAVUJÍ**

LIGHT HOLIDAY

SEDMIDENNÍ POBYT V NÁDHERNÉM PROSTŘEDÍ HOTELU HELA

HELA***

KRKONOŠE, VELKÁ ÚPA

MOTO AKCE:

DIETA, ŠTÍHLÁ LINIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL:

**Trendem dnešní doby je působit fit
a cítit se skvěle ve svém těle.**

**Tato myšlenka je spjata s pohybem, sportem, s
Stravou**

a způsob Vašeho stravování

Máte už dost neustálých otázek

„co smíte, co nesmíte“ ?

Jste otrokem neúspěšných

dietních pokusů ?

Přijdete si ve svém

těle jako ve vězení ?

Na všechny tyto otázky a mnoho jiných Vám zodpoví :

JITKA PAPEŽOVÁ:

Mistryně Světa, více-mistryně Evropy

a dvojnásobná mistryně republiky ve fitness.

Konzultantkou přes zdravou dietu a zdravý životní styl a

Trenérkou fitness a kondičního posilování

„Má práce mi dovolila vstupovat do života lidí, kteří mi svěřili své životy..
A právě tyto lidé a jejich životní příběhy, jsou hlavní příčinou, naprosto
nového a revolučního pojetí fitness života.
Jako životního stylu, kultury těla* kvalita života, založeného na vzájemné
spolupráci a důvěře.“

??PROČ JET NA LIGHT HOLIDAY??

Obezita se stala nemocí.

Civilizační chorobou, jejíž příčinou jsme my sami.

Pokud chceme proti této chorobě zabojoval, jedinou zbraní proti nadváze
je osvojení dvou základních pravidel.

A) Zdraví stravování nesmí být dietou

B) Pohyb musí být přirozenou lidskou činností

Těší se na Vás:



JITKA PAPEŽOVÁ

MISTRYNĚ SVĚTA VE FITNES

Představitelka životního stylu KULTURA TĚLA/KVALITA ŽIVOTA

www.proximacentauri.webgarden.cz



www.fitnessfactory.cz

775 777 333

AUTOBUSOVÁ TRASA LIGHT HOLIDAY :

LITVÍNŮV - MOST - BÍLINA - DUCHCOV - TEPLICE - LOVOSICE

- LITOMĚŘICE - PRAHA - MLADÁ BOLESLAV.

....Light Holiday ve spolupráci s cestovní agenturou MIKO....

Datum: od 30.7. do 05.8. 2011

Cena: 3290 Kč

Cena bez dopravy: 2990 Kč

Cena pro děti od 5 do 12let:

S dopravou: 2200 Kč

Bez dopravy: 1900Kč

Děti do 5 let ZDARMA

Částku zasílejte na číslo účtu:

182815656 / 0300

Variabilní symbol: 295

K částce napište vždy vaše jméno

Cena zahrnuje:

**Dvou-lůžkové pokoje,
s vlastní toaletou,
s koupelnou
a malou lednicí**

**Plná penze, ve stylu zdravého
a fit. stravování,
složená podle základních pravidla
zdravého životního stylu....**

1.Snídaně ve formě bufetu

2.Oběd servírované

3.Večeře servírované

Kuchyň pod dohledem Jitky...

**V areálu hotelu tělocvična,
s dopoledním a večerním cvičením,
pod vedením školených instruktorů...**

**Na výběr,
Několik druhů cvičení denně :**

1.Pilátes

2.Kondiční posilování

3.Břišní tance

4.Fit-box

Několik druhů masáží :

1.Sportovní

2.Regenerační

3.Relaxační

SPECIÁLNÍM BALÍČKEM V CENĚ:

**Kosmetické studio, které se bude starat o Váš krásný vzhled,
po celou dobu Vašeho pobytu**



KOSMETIKA

Návštěva Fitness studio Horizont, s fitness trenérem:

FITNESS STUDIO

1. sauna

2. bazén

3. vířivka



**Odpolední turistika a cyklistika,
po horských steskách, krásných Krkonoš**

S sebou nezapomeňte :

Sportovní oděv, sportovní obuv a dobrou náladu.

V AREÁLU, MOŽNOST ZAPŮJČENÍ HORSKÝCH KOL



Každovečerní semináře zdravého života a zdravé diety s Jitkou...



Okruhy témat a jednotlivá témata seminářů,

zdravého života a zdravé diety:

Nejčastější příčiny ukládání tuku a problémy s tím spojené

Nevhodné složení stravy

Nevhodný poměr základních živin

Nedostatek svalové činnosti

Atrofie svalové hmoty

Nadměrný příjem tuku

Přejídání

Jojo efekt

Redukci podkožního tuku,

Kvalitní a plnohodnotná strava

Redukční jídelničky sestavené podle

Souhrn základních pravidel

Základní pravidla fitness životního stylu

Seznam základních potravin,

vhodně nutričně a energeticky vloženy,

do Vašeho zdravého fit. Jídelničku.

Značky potravin, které svým složením,

patří mezi značky fit. životní styl: např.

LIGHT CALORIES, BIO, NATURAL,

VITAL, EASY BODY PROTEIN PROGRAM

Fitness trénink a kondiční posilování

Základní typy tréninkových programů,

podle potřeb a možností klienta

Zaměřený na problematiku partie Vašeho těla

Zlepšení svalového tonu

Fyzické i psychické kondice

Seznámení se základním sortimentem fitness výživy,

Samostatná kapitola věnující se výhodám a zajímavostem značek,

zaměřených na redukční diety a redukční tréninky, pro všechny ty,

kterí chtějí zredukovat tuk a snížit svou váhu.

