

Бодифлекс - за 15 лет преподавания, 7000 идеальных фигур! Ты с нами?



Алматы, Казахстан

Сертифицированный тренер в США по бодифлексу (опыт 15 лет) и дипломированный психолог (опыт 18 лет). Провожу индивидуальные занятия по бодифлексу.

Упражнения бодифлекс представляют собой сочетание особенной дыхательной гимнастики с определенными видами нагрузки. Аэробное дыхание - а на его основе и разработана дыхательная гимнастика бодифлекс - насыщает организм кислородом, который расщепляет жир; упражнения-позы способствуют тренировке мускулов и мышц, возвращая им упругость, подтягивают кожу, помогая бороться с морщинами и целлюлитом. При этом, несмотря на спокойный и медленный темп, занятия бодифлексом дают аэробный эффект в несколько раз сильнее, чем интенсивные занятия бегом или силовые упражнения.

1) Отсутствие диет.

1) Упражнения бодифлекс являются наилучшим из имеющихся на сегодняшний день способов обогащения организма кислородом.

2) Вы получаете аэробный спецэффект раз в пять быстрее, чем от забега. Если вы бежите в течение часа, то сжигаете 700 килокалорий. Если занимаетесь час обыкновенной аэробикой, сжигаете 250 килокалорий. Если вы проделаете один час по системе бодифлекс, то сжигаете 3500 ккал.

3) Уже после первого занятия по системе бодифлекс человек отмечает подъем настроения, улучшение общего самочувствия и жизненной энергии.

4) Преимущества системы бодифлекс * занятия не занимают много времени: как правило, для достижения стойких положительных результатов достаточно 15-20 минут в день;

5) Отзывы о бодифлексе свидетельствуют: объем талии за 5-7 занятий по этой системе может уменьшиться до 5-15 см;

6) Бодифлекс – единственная система дыхательных и физических упражнений, которая тренирует не только тело, но и имеет упражнения на омоложение лица и шеи.

7) Заниматься бодифлексом можно в любом возрасте и в любых условиях: самостоятельно дома, на работе или с тренером на групповых тренировках.

8) Бодифлекс ускоряет процесс метаболизма.

9) Бодифлекс усиливает лимфоток, что способствует ускоренному выводу шлаков, токсинов и других вредных веществ из организма.

10) Бодифлекс благотворно влияет на интенсивность сокращения мышц желудка, вызывая со временем его уменьшение в размерах, а, следовательно, и уменьшение количества потребляемой пищи.

Акция апреля 2016!!!

После занятия - каждому ученику свежеприготовленный зеленый коктейль из проростков пшеницы - проверенное средство для стройной фигуры и крепкого здоровья!

Соловьева Надежда

87772489569