

Biokrates - Elinvoiman elvytys



"Kokonaisvaltainen hyvinvointi, kehosi ydintoimintojen tehostaminen"

Tämä valmennusohjelma on kehittynyt oman itseni kolmen vuoden kuntouttamisen pohjalta sekä vuoden ajalta omien puhdistusohjelma asiakkaideni kokemusten ja palautteiden pohjalta.

Tavoitteet ovat: tehokas elimistön puhdistus, bakteeriston tasapainotus, vastustuskyvyn nostaminen, mielen ja tehokkuuden piristyminen...

Liikuntaharjoitteet ovat valikoitu lihasryhmittäin niin että viikossa on 4 lihasharjoitusta joilla käydään lihaksisto kevyesti läpi. Ohessa rennot lenkkeilyt tai muu aerobinen liikunta.

Ne vaikuttavat lihasten hermotukseen, lihasvoimaan, aineenvaihduntaan ja lihaskalvojen notkeuteen. Kaikki liikkeet tehdään omalla keholla ilman mitään apuvälineitä niin että voit tehdä ne missä vaan.

Tulehduksia estävä ja suolistoa tasapainottava ruokavalio, ruokailurytmin oppiminen sekä sinulle oikeankokoiset ruokamäärät.

Biokrates - Elinvoiman elvytys

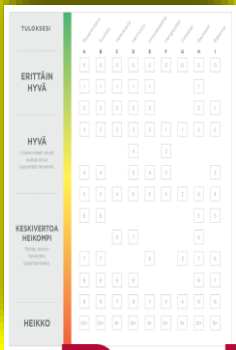
Tavoitteena on kehon puhdistus, suolistobakteerien tasapainotus sekä ravinteiden imeytymisen tehostaminen. Lisäksi vastustuskyvyn nostaminen, aineenvaihdunnan ja verenkierron voimistaminen.

Aloittaessasi saat

- Tulehduksia ehkäisevän ja suolistobakteeria tasapainottavan ruokavalion ohjeet
- Liikuntasuosituksset ja ohjeet tiedostona ja videona
- Synergyn puhtaat, tehokkaat, kliinisesti tutkitut tuotteet (purify ohjelma).
- Kehonkoostumusmittaukset
- Hyvinvointikartoitukset
- Henkilökohtaisen tuen ja ohjauksen joka on aina tavoitettavissa
- Tuloksena Pystyvä, Onnistuva, Kehittyvä, Elinvoimaisempi ja Onnellisempi SINÄ.

Biokrates - Elinvoiman elvytys

Valmistelut



TULOKSESI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ERITTÄIN HYVÄ																					
HYVÄ																					
KESKIVERTOTA HEIKOPPI																					
HEIKKO																					

InBody


Aloituspäivä

Purify ohjelma



3 viikkoa

3 viikkoa



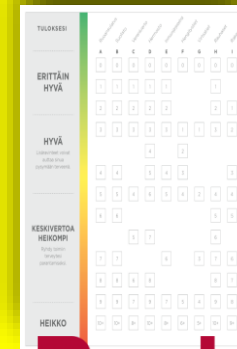
TULOKSESI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ERITTÄIN HYVÄ																					
HYVÄ																					
KESKIVERTOTA HEIKOPPI																					
HEIKKO																					

Hyvinvointikartoituksen
Pohjalta tärkeimmät tuotteet
jatkoon



3 kuukautta

3 kk



TULOKSESI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ERITTÄIN HYVÄ																					
HYVÄ																					
KESKIVERTOTA HEIKOPPI																					
HEIKKO																					

InBody

Tavoitteena on auttaa kehoa puhdistumaan ja elimistöä palautumaan toimiakseen optimaalisella tavalla. Kannustaa noudattamaan terveellistä ja tulehduksia hillitsevää ruokavaliota sekä koko vartalon huomioivaa liikuntaa.

Biokrates - Elinvoiman elvytys

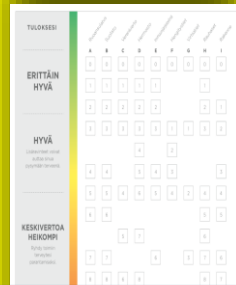
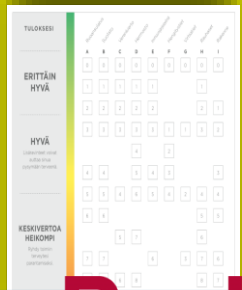
Valmistelut

Aloituspäivä

3 viikkoa

3 kk

Purify ohjelma

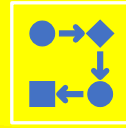


InBody

3 viikkoa

3 kuukautta

InBody



Ilmoittautuminen osallistumisesta minulle

mittaukset, kartoitukset ja ohjeistukset ensimmäisen 3viikon ajalle

Henkilökohtaisesti, asetetaan omat tavoitteet (olotila, mieli, paino, vireys yms)

Ohjeistukset ruuasta, ruokarytmistä, liikunnasta, tuotteista jatkossa

Liikunnan lihaskuntoharjoitteista ohjeet A4, sekä videoina suoritteista esimerkit

3 vko jälkeen henkilökohtainen hyvinvointikartoitus ja jatkosuunnittelu
Ruokavalio, liikunta, tuotteet

3kk kehonkoostumusmittaus, kartoitukset ja suunnitelmat uuteen elämäntapaasi



Biokrates

www.biokrates.com

Tomi Hiltunen 0405714877

tomi.hiltunen571@gmail.com

Pielisentie 2, 81700 Lieksa

Aina tukenasi