



**Centimetr po centimetru, kilo za kilem aneb zkus to s námi.**

## **Kurz redukce nadváhy**

**Poradna pro výživu a odvykání kouření a Liga proti rakovině Brno, ve spolupráci s pohybovým studiem Richarda Štěpánka připravila pro všechny zájemce:**

### **Kurz redukce nadváhy**

**Centimetr po centimetru, kilo za kilem aneb zkus to s námi.**

**Základem tohoto kurzu je využití poznatků z oblasti výživy, spojených s nevhodnějšími metodami pohybu pro snížení nadváhy, zpevněním svalového korzetu a následným formováním postavy.**

**Samozřejmostí je vstupní pohovor s klientem a osobní přístup trenéra. Jakákoliv konzultace je po dobu kurzu samozřejmostí a tak získáváte možnost efektivně trénovat a zdokonalovat jak svůj um, tak znalosti v oblasti zdravého životního stylu.**

**Budete pracovat s odborníky na výživu i pohyb a toto spojení s Vaší pílí by mělo přispět k viditelným výsledkům. Neslibujeme nemožné, ale praxí ověřené skutečnosti.**

**OD 4. 10. 2010, KAŽDÉ PONDĚLÍ A STŘEDU 18.30hod**  
**po dobu 11 týdnů tj. 22 lekcí**

**V RS studiu, na adrese Cejl 72 se budeme scházet při nejrůznějších lekcích, s různými lektory. Společně budeme směřovat ke svému cíli: „Cítit se lépe s každým úbytkem na váze či objemu.“**

**Nebude to cesta lehká, ale věřím, že zábavná a hlavně účinná. Neváhejte a přihlaste se, možná už pod stromeček si budete moci dát dárek v podobě spokojenosti a dobrého pocitu sami ze sebe a být hrdí na to, že Vy jste to dokázali. Počet míst je omezen.**

**Cena kurzu je 1760,-Kč**

**INFORMACE :** Vše co Vás zajímá se dozvíte na tel: 543 134 303  
608 766 546

[www.onko.cz](http://www.onko.cz)  
[www.rsstudio.cz](http://www.rsstudio.cz)