

ANALÝZA ŽIVOTNÍHO STYLU



Příjmení a jméno:

Adresa (ulice, město, PSČ):

Telefon:

E-mail:

Skype:

Výška:

Věk:

Současná váha:

Cílová váha:

V kolika letech jste naposledy měl (a)
tuto váhu

Obvod pasuObvod boků.....

Jakým způsobem jste se snažil (a) svoji váhu regulovat v minulosti? (vypište prosím jak)

.....
.....

Glykemie.....

Systolický/ diastolický (tlak).....

Viscerální tuk.....

Cholesterol.....



Odhadněte důvod, proč vaše váha šla nahoru

- Změna práce / Životního stylu
- Málo pohybu
- Po skončení s kouřením
- Změna stravovacích návyků (např. kvůli změně práce, nemožnosti pravidelného jídla, ...)
- Zdravotní problémy - jaké:
- Jiné důvody - jaké:

Zdravotní problémy

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> únava | <input type="checkbox"/> ekzémy, lupénka | <input type="checkbox"/> alergie | <input type="checkbox"/> astma, průdušky |
| <input type="checkbox"/> nespavost | <input type="checkbox"/> vypadávání vlasů | <input type="checkbox"/> lámání nehtů | <input type="checkbox"/> nervozita, podrážděnost |
| <input type="checkbox"/> cholesterol | <input type="checkbox"/> vysoký krevní tlak | <input type="checkbox"/> nízký krevní tlak | <input type="checkbox"/> cévní problémy |
| <input type="checkbox"/> křečové žíly | <input type="checkbox"/> cukrovka | <input type="checkbox"/> pálení žáhy | <input type="checkbox"/> průjemy |
| <input type="checkbox"/> srdeční problémy | <input type="checkbox"/> gynekologické problémy | <input type="checkbox"/> bolesti hlavy | <input type="checkbox"/> zácpa |
| <input type="checkbox"/> otoky nohou/rukou | <input type="checkbox"/> alergie na potraviny | <input type="checkbox"/> celulitida | <input type="checkbox"/> bolesti kloubů |
| <input type="checkbox"/> bolesti zad | <input type="checkbox"/> štítná žláza snižená | <input type="checkbox"/> štítná žláza zvýšená | |



*Jiné problémy, které nejsou uvedené
v seznamu*

.....

*Na co používáte léky?
(nepište názvy, ale na jaký problém léky
berete)*

.....

Stravovací návyky

Kolik máte denně jídel

1 2 3 4 5 více

Snídáte pravidelně každý den? Ano

Pečivo Ovoce Káva Čaj Sladké pečivo Jogurt Sýry, uzeniny

Jiné.....

.....

Spíše Ne

Nejsem zvyklý(á) ráno jíst



- Nestíhám to a v práci už není prostor
- Nedělá mi dobře jíst hned po ránu
- Nemám ráno/dopoledne pocit hladu

Zkuste odhadnout celkové denní výdaje za jídlo (včetně pochutin)

50,- Kč 80,- Kč 100,- Kč 130,- Kč více

Vypijete denně minimálně 2,5 litru tekutin?

Ano Ne - Kolik

Míváte pocit chutí-hladu? V jakou denní dobu a na co?

Chuť

Hlad

Pijete alkohol? Denně

Kouříte? Denně

Kolik hodin denně spíte?

.....

Kolik hodin denně pracujete?

.....

Kolik hodin denně by jste mohla/mohl věnovat své redukci váhy?

.....

Máte nějaká fyzická omezení?

.....

Jaká?

.....

Jakému sportu se věnujete?

.....

Jak často?

.....

Proč chcete/potřebujete snížit svoji váhu?

<input type="checkbox"/>	Zdravotní problémy
<input type="checkbox"/>	Kvůli nějaké události (dovolená, oslava,...)
<input type="checkbox"/>	Pro svůj pocit – zlepšení sebedůvěry
<input type="checkbox"/>	Doporučení lékaře
<input type="checkbox"/>	Oblečení – zlepšení vzhledu
<input type="checkbox"/>	Se zvětšující se váhou pocit únavy
<input type="checkbox"/>	Zlepšení pohybu, kondice

Máte svou motivaci? Jakou?

.....

.....

.....



Co a kdy jíte a pijete?

Pondělí

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas

Úterý

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas



Středa

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas

Čtvrtek

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas



Pátek

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas

Sobota

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas



Neděle

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas

Svačina – Čas

Oběd – Čas

Svačina – Čas

Večeře – Čas

2. Večeře - Čas

Měl(a) jste některé z následujících pocitů?

<input type="checkbox"/>	Hlad, chutě
<input type="checkbox"/>	Ztráta energie, únava
<input type="checkbox"/>	Podrážděnost, nervozita
<input type="checkbox"/>	Problém s pravidelným dodržováním/přípravou
<input type="checkbox"/>	Jiné <input type="text"/>



Jak budeme postupovat dále?



Tvář - pod spánkem na spojnici tragion-alare



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Břicho - v 1/4 vzdálenosti mezi omphalion a iliospinale anterior blíže k omphalion anterior



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Brada - nad jazylkou



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Hrudník II - v přední axilární čáře ve výši 10. žebra



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Hrudník I - na předním ohraničení axilární jámy nad okrajem m. pectoralis major



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Bok - nad hřebenem kosti kyčelní v průsečíku s přední axilární čarou



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Paže - nad m. triceps brachii v polovině vzdálenosti mezi akromiale a radiale



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Stehno - nad patellou



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Lýtko - pod fossa poplitea



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					

Záda - pod dolním úhlem lopatky



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Obvod paže



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Řasa triceps



Kaliperace	Začátek	1	2	3	4
Měření					



Měření	Datum	Váha	Prsa	Hrudník	Ruka	Pas	Břicho	Boky	Stehno	Lýtka	Pitný
		kg	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	režim
Výsledky celkem...		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Počet litrů
Začátek											
3 .týden											
1 .týden											
2 .týden											
3 .týden											
4 .týden											
5 .týden											
6 .týden											
7 .týden											
8 .týden											
9 .týden											
10 .týden											
11 .týden											
12 .týden											
13 .týden											
14 .týden											
15 .týden											
16 .týden											
17 .týden											
18 .týden											
19 .týden											
20 .týden											
21 .týden											
22 .týden											
23 .týden											
24 .týden											



PROČ SI NAJMOUT KOUČE – Trenéra

Důvodů může být mnoho. Tyto důvody považuji za hlavní.

- Trenér Vám ukáže jak správně cvik provádět. Vy se pak při cvičení nezraníte. Lidé se domnívají, že je to snadné a v mnoha případech si vážně ublíží. O tom všem by Vám mohl vyprávět můj známý, který se stal díky své neinformovanosti částečným invalidou.
- Trenér Vás naučí dýchat. Většina lidí neumí při cvičení správně dýchat. Zadržují dech a díky tomu se jim ještě více zakyseluje organismus. Výsledkem jsou bolavé a namožené svaly.
- Trenér Vám pomůže s motivací. Dobrý trenér je také sportovní psycholog. Dokáže Vás motivovat a vést k cíli.
- Trenér Vám vypracuje výživový plán. Jedině správná kombinace výživy a sportu Vás dostane k cíli.
- Trenér nepřipustí selhání. Lidé většinou začínají po Novém roce a končí po měsíci. Najdou si výmluvu proč necvičit a vždy rychle skončí.

Nedá se neuspět, pokud to však nechcete sami

„Nevyhazujte peníze z okna. Nevěřte, že zhubnete po zázračných prášcích.“

Na co jsi dát pozor, když se rozhodujeme ke své přeměně

Většina lidí začíná s hubnutím sama a zprvu jde vše dobře. Po nějakém čase se však začnou objevovat překážky. Tělo už nereaguje tak, jak by zrovna chtěli, nebo spíš potřebovali a právě v této chvíli to vzdávají. Nevědí totiž, co mají dělat, jelikož nerozumí celému procesu. Nakonec končí nejen neúspěchem, ale zpomalí si většinou ještě metabolismus, takže vše naberou okamžitě zpět.

Zkuste se zamyslet nad touto věcí:

Pokud se vám rozbije auto - Budete ho také opravovat sami? Nebo na něm vykonáte pouze základní údržbu?

- Pokud byste s opravou začali sami, trvalo by vám to nejspíš hodně dlouho, ale možná byste auto na konec opravili. Pokud by byl problém závažnější, nikam byste se nedostali!! Tohle ale přeci dobře víte, a proto se do podobných akcí ani nepustíte.
- To mě přivádí k další otázce, proč se snaží většina lidí měnit svou postavu (hubnout), jen na základě neúplného manuálu a v některých případech dokonce úplně bez něj???! To je pro vás vaše auto cennější než vaše tělo?

Co takový kouč na hubnutí dělá?

- Vypracuje plán postupných kroků na míru
- Vede vás po cestě a pomáhá překonávat překážky (které vždy jsou a budou)
- Motivuje vaši snahu
- Učí vás, jak vše dělat samostatně
- Šetří vám peníze – neutrácíte za nesmysly (prášky na hubnutí, nevhodná cvičení, atd...)
- Podporuje vaši snahu
- Dovede vás až do cíle!!! Nedá se neuspět, pokud to však nechcete sami



Proč zvolit tento postup transformace postavy

- Komplexnost -Hubnutí (i jiný problém) vyžaduje vždy komplexnost
- Individuální přístup -plán přesně pro vás na míru
- Můžete jenom uspět – Na program VIP dávám 100 % garanci vrácení peněz
- Stanu se vaším průvodcem na cestě za vaším snem
- Uspoříte spoustu peněz

CENY:

Zde jsou uvedeny jenom základní ceny za mé služby! Chcete chodit cvičit s kamarádem, nebo kamarádkou? Nepřehlédněte, kolik můžete společně za cvičení ušetřit.

- Osobně za Vámi přijedu na ukázkovou lekci. Veškeré cvičební pomůcky Vám přivezu. Pokud se Vám ukázkový trénink bude líbit, můžete si domluvit pravidelné cvičení v hodinu, která Vám nejvíce vyhovuje .Třeba u i u vás doma nebo v okolní přírodě.
- Zpravidla doporučuji trénink alespoň dvakrát týdně, aby docházelo k viditelnému zlepšení. Tréninkový a výživový plán pro Vás průběžně aktualizuji, aby stále docházelo k pozitivním změnám v organismu a nestal se pro Vás trénink nudným stereotypem.
- První seznamovací lekce (60min) – ZDARMA!!
- Studenti a ženy nad 50 let – 20% SLEVA! (platí při cvičení dvou klientů)
- V cenách není zahrnuto vstupné do fitness centra.
- U balíčku na 12 tréninkových lekcí je platnost předplatného 3 měsíce.
- U balíčku na 24 tréninkových lekcí je platnost předplatného 6 měsíců.
- Pokud není trénink ze strany klienta stornován do 24 hodin před jejím uskutečněním, tak je účtován storno poplatek ve výši 450 Kč./jediné lekce

Celková vstupní konzultace + kompletní diagnostika těla (90min.)	680,- Kč
Sestavení tréninkového plánu na míru + ukázková hodina	800,- Kč
Sestavení doporučeného jídelníčku na míru	800,- Kč
Individuální trénink – 1 lekce pro 1 osobu (60-90min)	650,- Kč
Individuální trénink – 1 lekce pro 2 osoby (60-90min)	800,- Kč
Cvičení v přírodě – 1 lekce pro 1 osobu (60-90min.)	550,- Kč
Cvičení v přírodě – 1 lekce pro 2 osoby (60-90min.)	750,- Kč
Cvičení doma (docházka za klientem) – 1 lekce pro 1 osobu (60min.)	800,- Kč
Cvičení doma (docházka za klientem) – 1 lekce pro 2 osoby (60min.)	800,- Kč
Cvičení doma (docházka za klientem) – 1 lekce pro 3-4 osoby (60min.)	800,- Kč



FITNESS BALÍČKY NA MÍRU

Speciální balíčky na míru jsou určený pro ty z Vás, kteří chtějí využít všech základních ale i nadstandardních služeb, čím dosáhnete za kratší dobu podstatně lepších výsledků. Budu vám maximálně věnovat svůj čas, detailně kontrolovat dodržování vytýčeného plánu a pravidelně konzultovat dosažené výsledky.

Jediný, kdo Tě může změnit...



...jsi Ty!

KDE NA TO MÁM VZÍT PENÍZE?

Kde na to mám vzít peníze?

Mnoho lidí řeší peníze, ale neřeší své zdraví a místo toho systematicky vyhadzují peníze z okna za úplné zbytečnosti. Podívejte se do své ledničky! Kolik potravin v ní máte, které jsou pro vaše tělo prospěšné? Co všechno je v ní navíc? Jaká je takového jídla hodnota? Kolik peněz utrácíte za zábavu, restauraci, cigarety, atd.? Pokud tyto částky sečteme, dostaneme se na číslo, které nás překvapí. Neuvědomujeme si tyto věci, protože vydáváme malé sumy peněz pravidelně.

ŽIVOT JE OTÁZKOU PRIORIT...JAKÁ JE TA VAŠE? Na krabičkách cigaret je napsáno.....ale vy tomu nevěříte?





SPECIÁLNÍ BALÍČEK „BASIC“

Doporučuji ho těm z Vás, kteří se chcete zaměřit hlavně na redukci svoji hmotnosti případně vytvarování postavy.

Co získáte?

Připravíme společně vaše tělo na změnu životního stylu tak, abyste z něj měli radost a nebylo to pro vás stresující. Pomalu a postupně nastartujeme váš metabolismus k pozitivním výsledkům. Naučím vás základům efektivního cvičení a stravování, které po skončení všech předplacených lekcí budete moci využívat nadále i sami, a to bez mé pomoci!

Balíček zahrnuje:

- vstupní konzultaci, zjištění životního stylu a zdravotního stavu klienta
- kompletní diagnostiku pohybového aparátu, zkrácených a oslabených svalů těla
- základní návrh změn přímo na míru podle finančních a časových možností klienta
- sestavení konkrétního tréninkového plánu na **1 měsíc cvičení**
- sestavení doporučeného jídelníčku pro optimální redukci hmotnosti
- 8 tréninkových lekcí pod vedením trenéra
- 1 mezi-konzultace ohledně cvičení a stravy (podle potřeby klienta)
- motivace k cvičení a změně životního stylu úplně zdarma

CENA KOMPLETNÍHO BALÍČKU „BASIC“ 6.690.- Kč (ušetříte 2.510 Kč !!!)





SPECIÁLNÍ BALÍČEK „STANDARD“

Doporučuji ho těm z Vás, kteří se chtějí zaměřit na redukci svojí hmotnosti, vytvarování postavy, případně přibrání svalové hmoty.

Co získáte?

Společně zjistíme, kde při cvičení děláte chyby a co je důvodem toho, že nedosahujete pozitivních výsledků. Kromě základního cvičení a stravování se budeme věnovat i vaši fyzické kondici a efektivnímu spalování tuků, které 2x zkontrolujeme a změříme. Po skončení všech předplacených lekcí budete moci využívat získané informace nadále i sami, bez mé pomoci, ale pro nejefektivnější výsledky doporučuji být pod kontrolou trenéra minimálně po dobu 3 měsíců.

Balíček zahrnuje:

- vstupní konzultaci, zjištění životního stylu, jídelníčku a zdravotního stavu klienta
- kompletní diagnostiku pohybového aparátu, zkrácených a oslabených svalů těla
- základní návrh změn přímo na míru podle finančních a časových možností klienta
- 2 x měření celkového množství tuku, vody a svalové hmoty v těle (na začátku a konci cvičebního cyklu)
- určení konkrétní aerobní činnosti pro neoptimálnější redukci hmotnosti
- sestavení konkrétního plánu pro zvýšení fyzické kondice na **1 měsíc cvičení**
- sestavení konkrétního tréninkového plánu na **1 měsíc cvičení**
- sestavení doporučeného jídelníčku na míru a pravidelná kontrola změn stravovacích návyků
- 12 tréninkových lekcí s trenérem
- *Pravidelné e-mílové konzultace s trenérem ohledně cvičení a stravy podle potřeb klienta*

motivace k cvičení a změně životního stylu úplně zdarma

CENA KOMPLETNÍHO BALÍČKU „STANDARD“ 7.990.- Kč (ušetříte 2.810 Kč !!!)





SPECIÁLNÍ BALÍČEK „Kompletní cíl“

Doporučuji ho těm z Vás, kteří se chtějí zaměřit na redukci hmotnosti, vytvarování postavy, případně přibrání svalové hmoty. Služby osobního trenéra chcete využívat plně a nadstandardně delší období (2-3 měsíce) kdy s jeho pomocí dosáhnete co nejefektivnějších výsledků.

Co získáte?

Zakoupením tohoto balíčku získáte nejvyšší komfort služeb osobního trenéra.

Balíček zahrnuje:

- vstupní konzultace, zjištění životního stylu, jídelníčku a zdravotního stavu klienta
- kompletní diagnostika klienta – diagnostika pohybového aparátu, zkrácených a oslabených svalů těla
- komplexní návrh změny životního stylu podle požadavek klienta, jeho finančních a časových možností
- 5 x měření množství tuku, vody a svalové hmoty v těle (v průběhu celého cvičebního cyklu)
- sestavení tréninkových plánů přímo na míru pro období 2-3 měsíce
- určení konkrétní aerobní činnosti pro neoptimálnější redukci hmotnosti a pravidelná kontrola výsledků s využitím „sportestru“
- sestavení konkrétního plánu pro zvýšení fyzické kondice na 2-3 měsíce cvičení
- sestavení doporučeného jídelníčku na míru a pravidelná kontrola stravování
- 24 tréninkových lekcí s trenérem
- Telefonní konzultace kdykoliv v ceně
- Pravidelné e-mailové konzultace s trenérem ohledně cvičení a stravy podle potřeb klienta

motivace k cvičení a změně životního stylu úplně zdarma

CENA KOMPLETNÍHO BALÍČKU „PROFI“ 13.290.- Kč (ušetříte 4.510 Kč !!!)



SPECIÁLNÍ BALÍČEK „PROFI“ - 12měsíční program



Doporučuji ho těm z Vás, kteří se chtějí zaměřit na redukci hmotnosti, vytváření postavy, případně přibrání svalové hmoty. Snažte se cvičit aspoň někdy nebo pravidelně, no bez očekávaných výsledků. Služby osobního trenéra chcete využívat plně a nadstandardně delší období (2-3 měsíce) kdy s jeho pomocí dosáhnete co nejefektivnějších výsledků.

- vstupní konzultace, zjištění životního stylu, jídelníčku a zdravotního stavu klienta
- kompletní diagnostika klienta – diagnostika pohybového aparátu, zkrácených a oslabených svalů těla
- komplexní návrh změny životního stylu podle požadavek klienta, jeho finančních a časových možností
- 5 x měření množství tuku, vody a svalové hmoty v těle (v průběhu celého cvičebního cyklu)
- sestavení tréninkových plánů přímo na míru pro období 2-3 měsíce
- určení konkrétní aerobní činnosti pro neoptimálnější redukci hmotnosti a pravidelná kontrola výsledků s využitím „sportestru“
- sestavení konkrétního plánu pro zvýšení fyzické kondice na 2-3 měsíce cvičení
- sestavení doporučeného jídelníčku na míru a pravidelná kontrola stravování
- **96 tréninkových lekcí s trenérem**

CENA KOMPLETNÍHO BALÍČKU „PROFI“ 3500.- Kč /měsíčně



Splatnost vždy na 3 měsíce předem 10 500 Kč

