SUBITO IN FORMA CON

START BOX

I NOSTRI MIGLIORI PIANI D'AZIONE SU MISURA PER TE

DIMAGRIMENTO EFFICACE | **GLUTEI D'ACCIAIO** | **PANCIA PIATTA** | **SCHIENA SICURA**

QUAL E' IL TUO PIANO D'AZIONE?

START BOX è un un'idea nata per far fronte all'esigenza di rimettersi in forma.
Perché mai come ora abbiamo capito l'importanza del nostro stato di salute e che avere un corretto di stile di vita e fare movimento sono una necessità!

Cosa vale di più per te in questo momento?
Se la risposta è stare bene o tornare a stare bene, se il tuo desiderio è iniziare o riprendere uno stile di vita sano, lasciarti alle spalle questi mesi che hanno pesato sulla tua salute fisica e mentale e prepararti al meglio a ciò che ti aspetta, senza farti prendere dall'ansia e senza improvvisare, in modo sicuro, consapevole ed efficacie, allora **START BOX** è la soluzione adatta a te, comoda, completa, efficace e completamente adattata alle tue necessità, con una giusta guida e un supporto realmente presente!

START BOX risponde a delle **esigenze specifiche.**

START BOX SCHIENA SICURA può davvero salvare la tua schiena!
Questo piano di allenamento è molto importante per la salute ed il benessere, sotto diversi punti di vista.
Nel BOX SCHIENA SICURA potrai quindi trovare pratiche per: alleviare il mal di schiena, tonificare la schiena e conquistare una postura corretta.
Un programma studiato per il benessere di tutto il muscolo scheletrico che promuove una schiena non solo sana, ma anche bella da mostrare e vedrai che ne influirà bene anche sul tuo buon umore!
Il piano d'azione per far tornare a sorridere la tua schiena:
1. Prevenzione
2. Educazione
3. Promozione

Un percorso da scoprire, iniziare e seguire insieme, in cui ogni incontro è una tappa verso la conquista a muoverti con disinvoltura.

Con START BOX ADDOME PIATTO ti aiuteremo a conquistare un addome piatto, senza stress!
A chi non piacerebbe avere una bella pancia piatta, magari con gli addominali in vista!
Ma lo sapevi che l'allenamento della zona del core è importante per il funzionamento di TUTTO IL CORPO?
Perché questa è la zona da cui dipende l'efficienza e l'efficacia, statica e dinamica, del nostro corpo.
Il tuo piano di azione per allenare gli addominali e avere come risultato il tanto desiderato addome piatto:
1. Tonificare gli addominali
2. Ridurre il gonfiore gastrointestinale
3. Ridurre il grasso corporeo

E le parole chiave di tutto questo sono: costanza, pazienza, allenamento e alimentazione.

3. START BOX GLUTEI D'ACCIAIO, la formula per un lato B da urlo!

Chi non vorrebbe avere dei bei glutei alti e sollevati, ma soprattutto forti?!
Come? Con uno stile di vita non sedentario, stimolando una buona routine quotidiana.
Il tuo piano di azione per avere glutei d'acciaio:

1. Mobilizzazione del bacino
2. Riduzione del tessuto adiposo localizzato
3. Rinforzo e tonificazione di glutei

Puoi agire ora per ottenere dei miglioramenti, sia da un punto di vista estetico, che funzionale.

4. START BOX DIMAGRIMENTO EFFICACE,

come dimagrire senza diete drastiche ed esecizi impossibili!

il meglio della vita lo si passa a dire" é troppo presto", poi "é troppo tardi" (G. Flaubert)
Se hai provato tante volte a perdere peso senza successo, se vuoi rimettere quel vestito che ormai non ti va più, se ogni volta che ti specchi vorresti vederti più in forma..

- allenamento personalizzato
- 1 coach a tua disposizione
- consigli e supporto nell'allenamento ed anche sull'alimentazione.

Qualsiasi sia la tuo stato attuale la vita è nelle tue mani, tu sei il regista e tu decidi la tua storia.

START BOX È TUTTO QUESTO, MA NON SOLO!

Cosa fa la differenza tra questi programmi e tutti gli esercizi che hai già provato in passato?
Una guida che ti aiuti ad evitare di commettere errori, pronta a correggere ogni piccolo movimento passo dopo passo nell'esecuzione di un esercizio.

Prima ti ascolteremo e analizzeremo i tuoi bisogni, dopodiché avrai un appuntamento con il tuo Personal Trainer che vi permetterà di conoscervi e di creare insieme il tuo piano d'azione specifico e iniziare così l'allenamento.

Scegli il pacchetto più adatto a te e lasciati guidare nel percorso verso una condizione di salute migliore, a prova di errore, come e quando vuoi tu!

Ti aiuteremo, ti seguiremo e ti motiveremo a non mollare!

START BOX è un allenamento facilmente adattabile a tutti, sia ai sedentari che sperimentano il movimento per la prima volta, che ai principianti che anche ai super allenati.

Le tue esigenze vengono prima di qualsiasi cosa.
Raccontaci quali sono le tue, al resto penseremo noi!
Vuoi saperne di più su ogni specifico piano di azione?
Contattaci ora per avere maggiori informazioni!