

90GündeDevr-iBody

“Bireysel Dönüşüm Projesi”

- ❖ Projeye başlamadan önce sizinle ön görüşme yapıyoruz. Daha sonra sizden anamnez formlarımızı doldurmanızı, Anatomik pozisyonda fotoğraflarınızı, Tartı fotoğrafınızı istiyoruz.
- ❖ Salonda ölçümlerinizi ve bazı fonksiyonel testlerinizi yaptıktan sonra diyetisyenimiz ve antrenörümüzle beraber sizin sonuçlarınızı değerlendiriyoruz.
- ❖ Sizinle alabileceğimiz yolu tespit ettikten sonra birlikte 90 gün sonrası için gerçekleştirebilecek bir hayal kuruyoruz ve bunları sizinle paylaşıyoruz.
- ❖ Hafta da iki gün grup dersi yapıyoruz. Haftanın diğer günleri size verdiğimiz Fitness antrenman programınızı uyguluyorsunuz.
- ❖ Diyetisyenimiz tarafından beslenme listeniz gönderiliyor.
- ❖ Haftalık olarak değerlendiriliyorsunuz ve buna göre programınız güncelleniyor.
- ❖ 90 gün boyunca sizi sıkı takip ediyoruz.
- ❖ 90GündeDevr-iBody Sonuç odaklı bir projedir.
- ❖ 90GündeDevr-iBody Asla yalnız olmadığınız bir *iletişim* projesidir. İstedığınız gün istediğiniz saat bize yazabilirsiniz.
- ❖ *Ömür boyu uygulayabileceğiniz 90 Günlük bir plan.* İstiyoruz ki bu sistem de her şeyi öğrenin ve kendi ihtiyaçlarınızı kendiniz karşılayabilin. Derdimiz size balık tutmayı öğretmek.
- ❖ *Bu proje bizi çok heyecanlandırıyor* çünkü biliyoruz ki bir insana daha dokunacağız ve onu dönüştüreceğiz.
- ❖ 90GündeDevr-iBody sistemine kas kütlesini arttırmak isteyen, kilo vermek - yağ yakmak isteyen, daha estetik - atletik görünmek isteyen, sağlıklı yaşamak ve günlük yaşam kalitesini arttırmak isteyen, hareket kabiliyetini geliştirmek isteyen 7’den 70’e herkes katılabilir.