# Nový životní styl

**Náš program vám pomůže k tomu, že se budete trvale jinak stravovat, pohybovat a odpočívat. Pokud se ve vašem způsobu myšlení nic nezmění, pak je velká pravděpodobnost, že aniž si to uvědomíte, sklouznete zpět k původním návykům. Program Strava-Pohyb-Odpočinek vás povede ke dlouhodobému řešení a sice změně životního stylu. Naučíme vás, jak vaše tělo funguje a umožníme vám zhubnout, udržet si výsledky a zůstat vyrovnaný. Sešit BenFit vám s tím pomůže. Tento sešit navždy změní pohled na váš způsob života.**

*Vyrovnaný den...*

*My jsme pro vyrovnaný život!*

Informujte se o BenFit programu u jednoho z trenérů.

BENFIT
your foodcoach

BENFIT
your foodcoach

# Strava

BenFit je program pro zdravý životní styl. Tento program je vhodný pro lidi, kteří se necítí být fit, mají nadváhu, nebo jsou nevyrovnaní. Během programu věnujete pozornost sami sobě, svému tělu, vnitřnímu pocitu a zdraví. Hledáte trvalé řešení.
S programem Strava-Pohyb-Odpočinek na 12 týdnů pracujete spolu s BenFit koučem na svém životním stylu. Každý týden proběhne konzultace, na jejíž základě dostanete jídelníčky na míru. Program BenFit vás vede ke zdravé a pestré stravě, obsahuje dobré a jednoduché jídelníčky, bere v úvahu roční období a spolu s vámi se může stravovat celá rodina.

Co vás pravděpodobně nejvíce překvapí je množství potravin, které můžete zkonzumovat. Pocítíte, že i když chcete zhubnout, nemusíte hladovět.

# Pohyb

Ke zdravému životnímu stylu patří pohyb. Když následujete program BenFit, trénujete 2x až 3x týdně. Vaše kondice se zlepší a spalování tuků zrychlí. Budeme také věnovat pozornost vašemu každodennímu pohybu. Každý týden budete mít lepší kondici a více energie. Pohyb se stane součástí vašeho nového životního stylu, který si už nechcete nechat ujít.

# Odpočinek!

Cílem programu BenFit je, abyste našli rovnováhu, ve které se staráte o své tělo a zdraví a současně si intenzivně užíváte života. Odpočinek a méně podnětů často přináší nejlepší výsledek, protože tak zabráníme stresu narušit naše tělo. Chvíle odpočinku patří ke každodennímu životu. Záměrně si uděláte čas na věci, které vás baví. V ruchu každodenního života vám vnitřní klid pomůže dosáhnout vnitřní rovnováhy.