

תוכנית מייקאובר דידה

נשים יקרות!

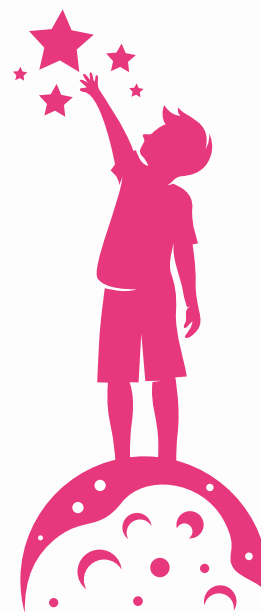
שוב תודה מקרב לב על הצטרפותכן לאתגר!

מקווה שהצלחתי לעורר בכן את הצורך להתניע את הגוף מחדש!

על מנת להמשיך לשמור על המומנטום אני ממליצה לכן להצטרף אלי לתוכנית
ההוליסטית הכוללת - כושר, תזונה, מיינדסט ומוטיבציה שיעזרו לכן להגיע למטרות

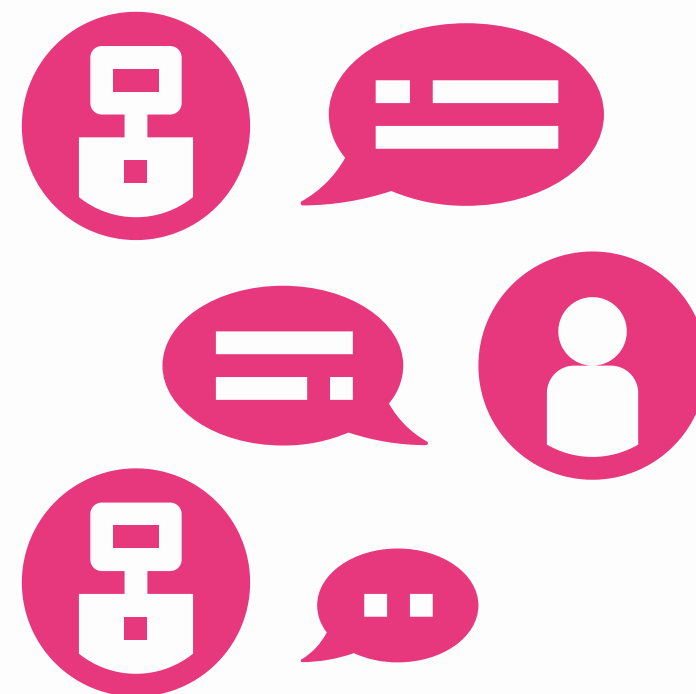
והיעדים שאתן

חולמות עליהן

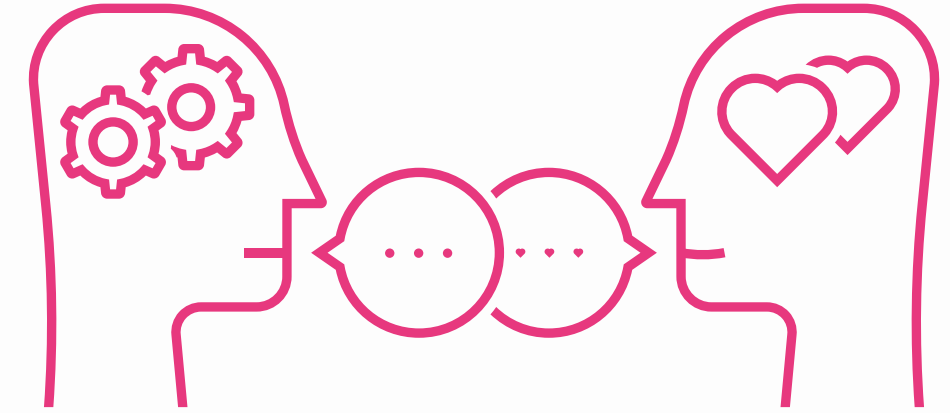


תוכנית מייקאובר דידה

לתוכניות שלי יש אלמנט אישי וקבוצתי, אתן מקבלות ממני ייעוץ ראשוני מעמיק מאוד
ותמיכה אישית לכל אורך הדרך!
ובמקביל תהיו חלק מקבוצת ווטסאפ סגורה

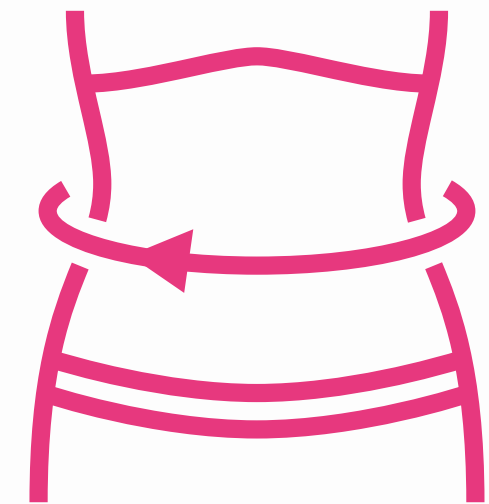


מה כוללות התוכניות?



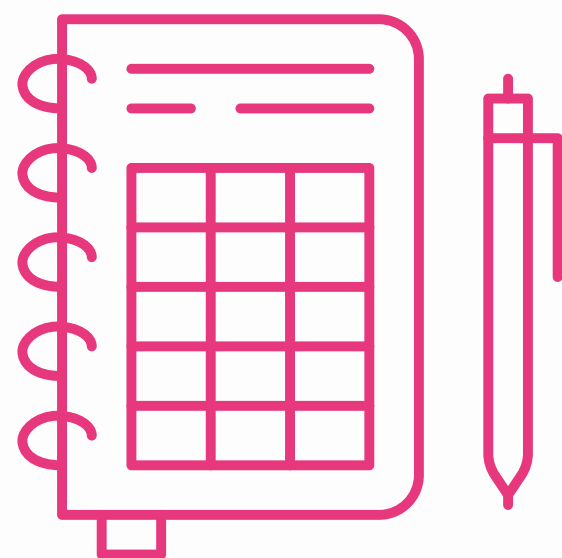
1. שיחות ייעוץ ותמיכה אישית והכוונה ✓

פגישה בזום איתי, לפחות 45 דקות, ברוב המקרים אף יותר, לאחר שתמלאי את השאלון הזה
אני מוציאה לך פלט שהוא אישי ובו תביני בדיוק מהי החלוקה הנכונה לך, לנתונים שלך
ולמטרות שלך, מהי כמות הקלוריות ההולמת את מטרותייך ונתונייך האישיים ותלמדי למדוד את
האוכל בעזרת כף ידך!
בפגישה נצלול לעומק, נבין מה המוטיבציה שלך, מהן המטרות שלך, מהם האילוצים שלך, נבנה לך
סדר ארוחות יומי ועוד...



✓ 2. דיווח שקילות והיקפים (אישי) על בסיס שבועי, יומני אכילה ופידבקים אישיים,

על בסיס יומי (אין דברים כאלה...)



✓ 3. כניסה לקבוצה פרטית בוואטסאפ:

בה תקבלו טיפים/ מתכונים (שייקים, לחמים, מרקים), תפריטים/ עידוד

ומוטיבציה.

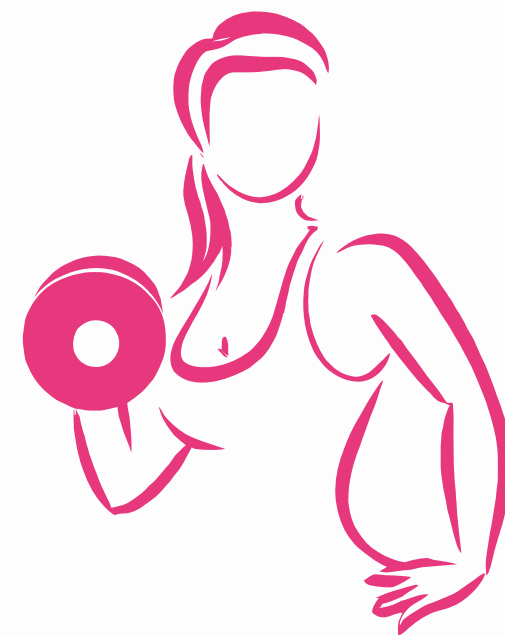
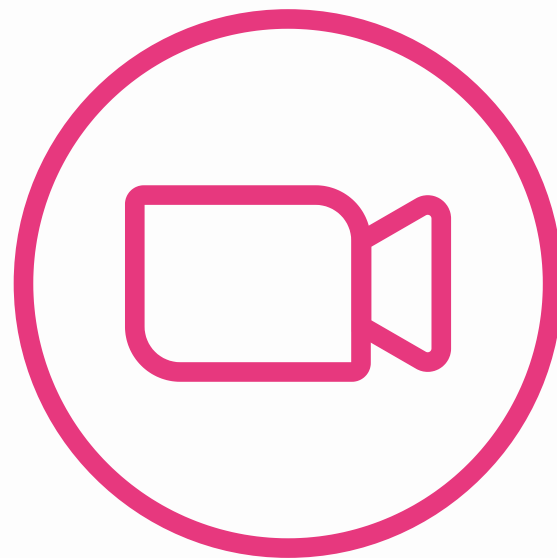
3. גישה לספריית אתר דידה פיטנס - באתר יש קורס אימוני טבאטה ומאגר עצום של שיעורים מוקלטים לרבות - זומבה, סטרונג ניישן, יוגלטס, שיעורי עיצוב ועוד



✓ 4. אימוני CRF - שלושה אימונים שבועיים, אפשרות להצטרפות ללייב או צפיה

בהקלטות (מדובר באימונים שבהן התנסיתן במהלך השבוע)

אימונים אלו הם אימונים אידיאליים לנשים עסוקות בנות 40 + שרוצות להפיק את המקסימום במינימום זמן, שילוב של אימונים אלו עם תזונה מותאמת אישית מגדיל את הסיכוי שלכן לרדת במשקל, לצמצם היקפים, להתחטב להיות גמישות יותר והכל בצורה בריאה ומאוזנת!



5. פניה ישירה אלי בווטסאפ בכל דבר ועניין – הכוונות לגבי אימונים/ הכוונה ריגשית

הכוונה בתזונה

הצלחה שלכן היא הצלחה שלי!

אני מלווה אתכן כל הדרך יד ביד עד אשר תגיעו ליעדים שהצבתן,
אני אתכן בנפילות ובהשגים, השתמשו בי, אשמח מכל הלב לעזור!



מה אתן יכולות להשיג אם תשתפו בתוכנית?

- ✓ חיזוק השרירים
 - ✓ שיפור הגמישות
 - ✓ שיפור סיבולת לב ריאה
 - ✓ ירידה במשקל/ באחוזי שומן
 - ✓ תלמדו לאכול באופן מאוזן ובריא, תדעו מה נכון יותר לאכול ומה לא(על פי טבלאות רמזור, בייחוד עבור נשים בנות +40)
 - ✓ תלמדו מהי כמות החלבון היומית המומלצת לכן ואיך לחשב אותה
 - ✓ תחזקו את שרירי הליבה ורצפת האגן
 - ✓ תלמדו לשלב אימונים כחלק בלתי נפרד מהחיים
 - ✓ תורידו את השומן הביטני
 - ✓ תשתפרו מדדי בריאות (כולסטרול, לחץ דם, סוכר וכד')
 - ✓ תפחיתי את חומרת הסימפטומים של גילאי פרי מנפאוז ומנה פאוז
- והכי חשוב !

✓ תלמדי לאהוב את עצמך ולעוף על עצמך מחדש !

מסלולי מייקאובר דידה

שינוי גדול 9
ק"ג ומעלה

9 חודשים

מחיר - 350
ש"ח לחודש

בשינוי בינוני
(5-9 ק"ג)

חצי שנה

מחיר - 390
ש"ח לחודש

שינוי קטן
(2-5 ק"ג)

3 חודשים

מחיר - 450
ש"ח לחודש

מתלבטות?

כאן תוכלי לצפות בנשים שעשו אתגרים איתי וממליצות!

בנוסף את מוזמנת לשאול אותי שאלות בפרטי!

... שימי לב!

מכיוון שאני כל כך בטוחה בתוכנית,

לאחר ביצוע התשלום יש לך שבוע לקבל את הכסף בחזרה עבור התוכנית שבחרת,

שימי ❤️

כל כסף בחזרה!

