

HUBNU..HUBNEŠ..HUBNEME..

aneb **KURZY HUBNUTÍ**

a úpravy životního stylu založené na metodice STOB

Není třeba, abychom drželi „diety“.

Je třeba, abychom se naučili přemýšlet, jíst a chovat se tak, abychom žádné „diety“ nepotřebovali...

Vítejte v mém normálním světě.

Ve světě, kde jsem zhubla **8kg a stále jsou dole.**

Ve světě, kde v posledních 3 letech zhubli moji kurzisté přes 250kg.

To je jen pro představu **1000 kostek másla!**

Průměrně to bylo 5kg ve skupinových a 7kg v individuálních kurzech.

Ve světě, kde i **VY MŮŽETE**

- hubnout bez hladu a strádání
- ušetřit za drahé dietní doplňky
- poznat svoje stravovací a pohybové návyky
- mít svůj život a svoji váhu ve svých rukou
- nedržet složité diety
- klesnout a zase se zvednout
- změnit děje k lepšímu
- dosáhnout svých cílů

„Jediná omezení v životě jsou ta, která jsme si dali sami.

Nikdo nemůže jít zpátky a změnit začátek, ale každý může začít právě teď a změnit budoucnost.“

Mgr. Jana HABARTOVÁ

tel: 602 840 905,

email: janina.habartova@gmail.com

www.primatelo.cz

INDIVIDUÁLNÍ KURZY

termín dle dohody

9+1 x 45min konzultací

4 800Kč

SKUPINOVÝ KURZ

od pondělí 3. 10. 20hod

10 x 1,5hod konzultací

2 900Kč

přihlášky do 1.10.2016

Ke každému kurzu zajišťuji na základě vašeho přání i odborné fyzioterapeutické či lymfodrenážní služby pro zvýšení efektu hubnutí a kvality změn.

Skupinový kurz se koná v KVC Vincent, Praha – Vinoř, individuální dle dohody

Platba až po první lekci, kdy máte možnost se rozhodnout, zda-li je tato terapie pro Vás přínosem. Přihlášky mailem či sms.

Mějme prima tělo s www.PRIMATELO.cz