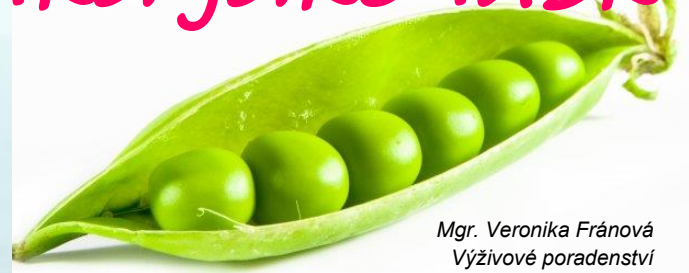




# Holka jako lusk



Mgr. Veronika Fránová  
Výživové poradenství  
Instruktorka fitness a skupinových lekcí  
Tel. 724 023 632  
e-mail: veronika.franova@centrum.cz  
Facebook: Veronika Fránová

## Jídelníčky, cvičení a psychická podpora 😊

výživový průvodce - „**NAUČTE SE SPRÁVNĚ JÍST**“

**cesta k cíli CÍTIT SE FIT:**

- ✓ shodit pár kilo
- ✓ zpevnit tělo a začít pravidelně cvičit
- ✓ detoxikovat organismus, zbavit se únavy
- ✓ 12 týdnů (redukčních) jídelníčků s recepty
- ✓ každý pátek obdržíte jídelníček na celý následující týden
- ✓ jídla z běžně dostupných surovin a pro celou rodinu 😊
- ✓ cvičební videa pro začátečníky i pokročilé (spalovací, posilovací a relaxační lekce) – cvičíte z pohodlí domova a kdy se vám to hodí
- ✓ individuální poradenství s detoxikací a odkyselením organismu  
**Vám pomůže:** - vyřešit nejrůznější zdravotních obtíže
  - zrychlit metabolismus, upravit trávení a vylučování
  - nastartovat spalování tuků
- ✓ nemusíte počítat kalorie, hledat recepty a ušetříte spoustu času 😊



**Začátek nových kurzů – KAŽDÉ PONDĚLÍ**

Přihlášky na e-mailu: [veronika.franova@centrum.cz](mailto:veronika.franova@centrum.cz) tel. 724 023 632

Varianty	se cvičením	bez cvičení
4 týdny	2.400,-Kč	1.800,-Kč
12 týdnů	6.400,-Kč	4.900,-Kč



