

DARUVARSKE
TOPLICE



Personalizirani
program
za mjerljive
rezultate.

**U SAMO
90 DANA – TI,
SAMO JAČI.**

Tri mjeseca
motivacije i personaliziranih
treninga donose ti:

- **tijelo koje želiš,**
- **energiju koja osvaja,**
- **samopouzdanje
koje traje.**

Restart 90

Novo tijelo & Nova energija & Novi ti

**RAD 1-NA-1
S TRENEROM
I POTPUNA
POSVEĆENOST
CILJU.**

Od snova do
stvarnosti u 90 dana.

- » **TRI MJESECA**
- » **JEDAN CILJ**
- » **POTPUNA PROMJENA**

CILJEVI PROGRAMA

- Učinkovita redukcija potkožnog masnog tkiva
- Poboljšanje energetskeg statusa i kondicije
- Učvršćivanje mišićnog tonusa i držanja
- Uvođenje održivih prehrambenih i životnih navika
- Osnaživanje tijela i duha kroz svjesno kretanje i znanje
- Poboljšanje općeg zdravstvenog stanja organizma

Tvoj cilj



CILJANA SKUPINA

Tvoje tempo



- Osobe koje žele smanjiti postotak potkožnog masnog tkiva i reducirati tjelesnu težinu
- Aktivne ili neaktivne, bez ozbiljnih zdravstvenih ograničenja
- Program se provodi uz stručni nadzor, a sve aktivnosti su na vlastitu odgovornost

Tvoj trener



SADRŽAJ PROGRAMA

a) Inicijalna antropološka dijagnostika (GAIA)

- Detaljna analiza sastava tijela: mišići, potkožno masno tkivo, voda
- Biometrijska mjerenja: visina, težina, obujmi
- Posturalna analiza

b) Funkcionalna dijagnostika (VO2max)

- Mjerenje kapaciteta aerobnog sustava
- Procjena kardio-spremnosti
- Planiranje intenziteta treninga prema inicijalnim rezultatima

c) Inicijalna anamneza

- Prehrambene navike
- Životni stil i razina aktivnosti
- Motivacija i očekivanja
- Psihofizički status

d) Savjetovanje

- Nutritionist: personalizirane upute za prehranu i prilagodbu nutritivnih navika
- Kineziolog: interpretacija rezultata dijagnostike i planiranje treninga

e) Trening program

- Trajanje: 90 dana
- Učestalost: 4 treninga tjedno (ukupno 48 treninga)
- Modaliteti: kombinacija individualnog kardio i funkcionalnog treninga
- Prilagodba: treninzi prilagođeni prema razini kondicije i zdravstvenom statusu



f) Kontinuirana podrška

- Tjedne konzultacije s kineziologom, motivacija i razgovor prije svakog treninga
- Redovne nutritivne konzultacije (ukupno 3 puta – 3., 6. i 9. tjedan)
- Mjesečne re-evaluacije (GAIA update + napredak u VO2max – ukupno 2 tranzitna mjerenja)

g) Završno vrednovanje

- Usporedba početnih i završnih mjerenja
- Psihofizička evaluacija
- Personalizirani savjeti za održavanje rezultata





PREDNOSTI PROGRAMA

- 100% personaliziran i podatkovno koncipiran pristup
- Spoj stručnog nadzora i strukturiranog treninga
- Fokus na razumijevanje i podršku uz elemente discipliniranosti pri vježbanju slijedeći nutritivna načela
- Kontinuirana stručna pomoć, motivacija i partnerstvo
- Dugoročno održive promjene zdravstvenih navika
- Mjerljiv napredak kroz cijeli proces

CIJENA KOMPLETNOG
3-MJESEČNOG PROGRAMA

499,00 €



DARUVARSKÉ
TOPLICE

Daruvarske toplice, Julijev park 1, 43500 Daruvar

T: 043 623 683 ili 043 623 682

E: fitness@daruvarske-toplice.hr



Partner Hrvatskog olimpijskog odbora za prevenciju i rehabilitaciju sportaša

CERTIFIED
ISO 9001



CERTIFIED
HACCP

