

Biokrates - Elinvoiman elvytys



"Kokonaisvaltainen hyvinvointi, kehosi ydintoimintojen tehostaminen"

Tämä valmennusohjelma on kehittynyt oman itseni kolmen vuoden kuntouttamisen pohjalta sekä vuoden ajalta omien puhdistusohjelma asiakkaideni kokemusten ja palautteiden pohjalta.

Tavoitteet ovat: tehokas elimistön puhdistus, bakteeriston tasapainotus, vastustuskyvyn nostaminen, mielen ja tehokkuuden piristyminen...

Liikuntaharjoitteet ovat valikoitu lihasryhmittäin niin että viikossa on 4 lihasharjoitusta joilla käydään lihaksisto kevyesti läpi. Ohessa rennot lenkkeilyt tai muu aerobinen liikunta.

Ne vaikuttavat lihasten hermotukseen, lihasvoimaan, aineenvaihduntaan ja lihaskalvojen notkeuteen. Kaikki liikkeet tehdään omalla keholla ilman mitään apuvälineitä niin että voit tehdä ne missä vaan.

Tulehduksia estävä ja suolistoa tasapainottava ruokavalio, ruokailurytmin oppiminen sekä sinulle oikeankokoiset ruokamäärät.



Biokrates

Biokrates - Elinvoiman elvytys

Tavoitteena on kehon puhdistus, suolistobakteerien tasapainotus sekä ravinteiden imeytymisen tehostaminen. Lisäksi vastustuskyvyn nostaminen, aineenvaihdunnan ja verenkierron voimistaminen.

Tämä saadaan aikaan

- Tulehduksia ehkäisevä ja suolistobakteeria tasapainottava ruokavalio
- Liikuntasuositukset ja ohjeet
- Synergyn puhtaat, tehokkaat, kliinisesti tutkitut tuotteet (purify ohjelma).
- Kehonkoostumusmittaukset
- Hyvinvointikartoitukset
- Henkilökohtainen ohjaus päivittäin 3vko
- Ravinto-, liikunta-, ja tuoteohjaukset viikottain 3kk
- Aina saa ja pitää kysyä kun jotain tulee mieleen

Tuloksena Pystyvä, Onnistuva, Kehittyvä, Elinvoimaisempi ja Onnellisempi SINÄ.

Hinta 280e

www.biokrates.com

Tomi Hiltunen 0405714877

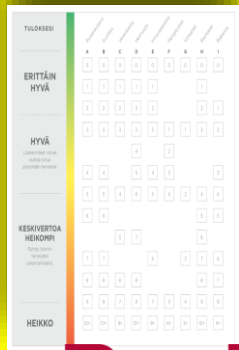
tomi.hiltunen571@gmail.com

Pielisentie 2, 81700 Lieksa

Aina tukenasi

Biokrates - Elinvoiman elvytys

Valmistelut



A vertical InBody scale chart with a grid for tracking body composition metrics over time. The chart is divided into four horizontal sections: 'ERITTÄIN HYVÄ', 'HYVÄ', 'KESVÄERTOTA HEIKOPPI', and 'HEIKKO'. The top section is currently filled with green bars, indicating a high level of health.

InBody

Aloituspäivä

Purify ohjelma



3 viikkoa

3 viikkoa



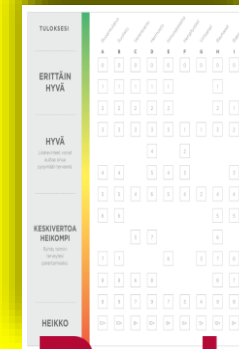
An InBody scale chart showing progress at the 3-week mark. The top section is still green, but the second section is partially filled with yellow bars, indicating a slight decrease in health level.

**Hyvinvointikartoituksen
Pohjalta tärkeimmät tuotteet
jatkoon**



3 kuukautta

3 kk



An InBody scale chart showing progress at the 3-month mark. The top section is still green, but the second section is now mostly filled with yellow bars, indicating a further decrease in health level.

InBody

Tavoitteena on auttaa kehoa puhdistumaan ja elimistöä palautumaan toimiakseen optimaalisella tavalla. Kannustaa noudattamaan terveellistä ja tulehduksia hillitsevää ruokavaliota sekä koko vartalon huomioivaa liikuntaa.

Biokrates - Elinvoiman elvytys

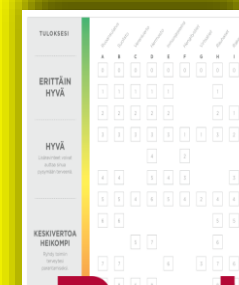
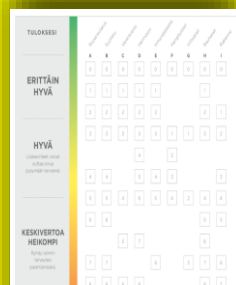
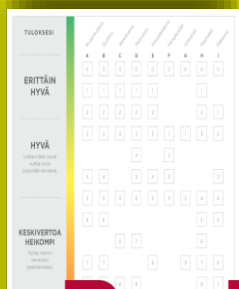
Valmistelut

Aloituspäivä

3 viikkoa

3 kk

Purify ohjelma

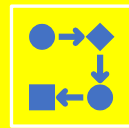


InBody

3 viikkoa

3 kuukautta

InBody



Ilmoittautuminen osallistumisesta minulle

mittaukset, kartoitukset ja ohjeistukset ensimmäisen 3viikon ajalle

Henkilökohtaisesti, asetetaan omat tavoitteet (olotila, mieli, paino, vireys yms)

3vkon ajan saat vielä henkilökohtaisesti ohjeet päivittäin seuraavan päivän, ruuista, liikunnasta, tuotteista

Liikunnan lihaskuntoharjoitteista ohjeet A4, sekä videoina suoritteista esimerkit

3 vko jälkeen henkilökohtainen hyvinvointikartoitus ja jatkosuunnittelu puhelimitse. Ruokavalio, liikuntaohjeet 3kk saakka

3kk kehonkoostumusmittaus, kartoitukset ja suunnitelmat uuteen elämäntapaasi



Biokrates

www.biokrates.com

Tomi Hiltunen 0405714877

tomi.hiltunen571@gmail.com

Pielisentie 2, 81700 Lieksa

Aina tukenasi