



Adres al. Jerozolimskie 179, 02-222 Warszawa
Warszawa,
mazowieckie

Telefon kontaktowy +48536228446

Telefon komórkowy +48536228446

FAX Nie podano

Email trener.lewinski@o2.pl

Opisy Pomagam w kształtowaniu sylwetki poprzez trening i dietę na każdym poziomie zaawansowania. Szczególnie do współpracy zachęcam osoby początkujące i traktujące aktywność fizyczną rekreacyjnie. Marzysz o idealnej sylwetce, ale nie wiesz jak się za to zabrać ? Dopiero zaczynasz, a może jesteś już osobą zaawansowaną i chcesz przełamać stagnację ? Brakuje Ci wiedzy lub wytrwałości? Twoje wcześniejsze próby zakończyły się fiaskiem? A może jest inny powód dla którego jesteś tutaj i mogę Ci pomóc? Jasne! Chętnie pomogę Ci. Dobiorę idealnie dopasowany trening, dietę i suplementację. Zaplanuję Twoje działania na przestrzeni czasu by efekty były jak najlepsze! Dlaczego ja ? Doświadczenie: Posiadam bogate doświadczenie w pracy jako trener personalny. Od 4lat pomagam podopiecznym o różnych celach treningowych, co pozwoliło mi zdobyć szeroką wiedzę i umiejętności. Dostosowanie do Ciebie: Tworzę plany treningowe dopasowane do Ciebie, uwzględniając cele, poziom i ograniczenia.. Wsparcie i motywacja: Motywuję i wspieram Cię na każdym etapie, by utrzymać entuzjazm i osiągnąć cele. Różnorodność treningów: Oferuję różnorodne treningi, by uniknąć rutyny i zachować przyjemność z ćwiczeń. Edukacja: Tłumaczę, jak i dlaczego ćwiczymy, byś zrozumiał/a proces i efekty. Edukacja: Tłumaczę, jak i dlaczego ćwiczymy, byś zrozumiał/a proces i efekty. Skupienie na zdrowiu: Dbam nie tylko o wygląd, ale także o zdrowie i bezpieczeństwo w treningach. Pozytywne podejście: Razem stworzymy pozytywną atmosferę, przekształcając wyzwania w sukcesy. Pamiętaj, że wybór trenera personalnego to ważna decyzja, więc warto upewnić się, że nasze podejścia się zgadzają, by osiągnąć najlepsze wyniki. Chętnie dowiem się więcej o Tobie i Twoich celach, byśmy mogli pracować razem. Pomogę i tobie ! Przygotuję trening dobrany zarówno pod Twoje potrzeby, jak i możliwości. 2 czy 4, a może 5 treningów w tygodniu? Ty decydujesz!