



Ако Искате:

Да **сте в добро здраве**

Да **промените своето тяло**

Да **сте в настроение и виталност**

То нашата програма е за Вас!

Вслушвали сте се в съветите на много ваши приятели, спазвали сте диети, изпробвали сте много медикаменти, дори сте се движели повече, но все нещо не достига, за да харесате своята външност. Нямате смелост да облечете тесните дрехи, да сложите потника или да се съблечете на плажа.

Не мислете че няма да се получи, защото за 30 години работа и експерименти ние постигнахме и изградихме това, което ще Ви накара да повярвате в себе си и невероятните възможности, които притежавате.

Това което не са направили другите, ще направим ние!

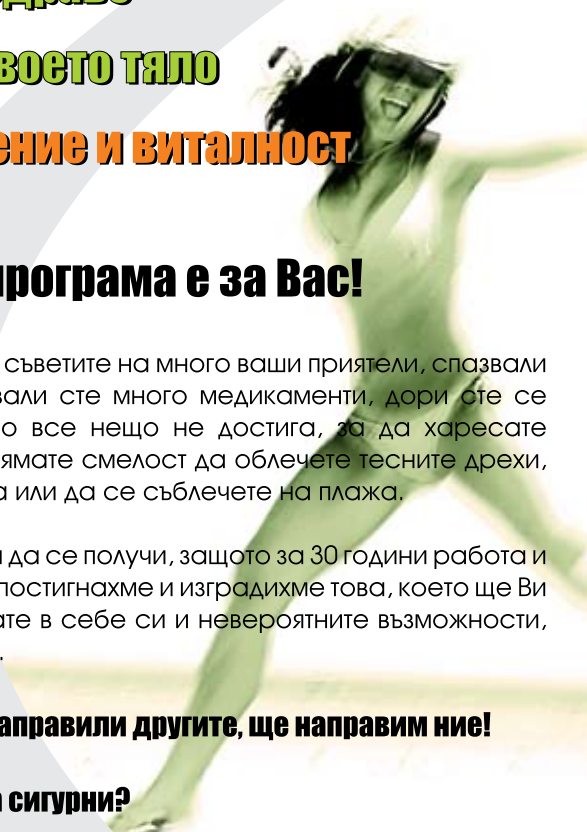
Защо сме толкова сигурни?

- Защото имаме цялостна концепция, а не работим на парче
- Защото тя е изградена на научна основа и експерименти, а резултатите от нейното използване са доказани в практиката

Какво трябва да направите ли?

10 стъпки към успеха

Да следвате последователно стъпките от програмата и да сте постоянни.



1 -ва стъпка

Тестиране

1. Да започнем с **определяне на Вашия телесен състав, тегло и соматотип**. Апаратурата **IN BODY 3** на фирма **Bio Space** ще даде информация за количеството на телесните мазнини, мускулна маса, течности и над 30 други показатели, на базата на които получавате обобщена оценка за Вашата фитнес форма.



2. Да определим чрез кръвна проба по метода на **CYTOLIZA** каква е **поносимостта на организма към различните храни** – от кои храни ще се чувствате добре и здравословно, от кои ще напълнявате и трябва да избягвате.



3. Да определим Вашето **физическо състояние** чрез батерия от тестове.

След като вече имаме пълната картина от вашето тестиране да преминем към стъпка 2.



виж: www.jk-fitness.com - център за оптимизиране на телесния състав и тегло - натисни

JK Body chek

Хранителна програма

2-ра стъпка



Хранителна пирамида

Съставяне на индивидуална хранителна програма на базата от тестирането.

Хранителни добавки

3-та стъпка

Съставяне на програма за прием на хранителни добавки чрез използване двайсет годишния опит на SNC (център за спортни и здравословни храни).



за стъпка 2 и 3 виж: www.jk-fitness.com/ НАТИСНИ



4 -та стъпка

Спортна козметика и аксесоари

Използване на **спортна козметика и аксесоари** ускоряващи промяната на Вашата фигура.



Термопояс



Термоклин



Липоредукс гел
за мъже и жени

5 -та стъпка

Тренировъчна програма

Изработване на **индивидуална тренировъчна програма** за изпълнение във фитнес зала или вкъщи. Програмата съчетава тренировка на кардио, силови уреди и машини, вибротренировки и други. JK Fitness предлага фитнес уреди, използвайки 20-годишния си опит (всеки уред е придружен с ръководство за какви хора е подходящ, как да се тренира на него, поддръжка, програма за тренировка и хранене).


Програма за рекреация и рехабилитация



за стъпка 4 и 5 виж: www.jk-fitness.com и www.jk-fitwell.com

Обучение и образование

6-та стъпка

- 
Американски колеж за подготовка на персонални треньори и фитнес инструктори. (JK Fitness - оторизиран представител за Европа)

Печатни издания

списание **IRON MAN** JK Fitness издадени книги от JK и SNC, брошури, монографии, CD и др.



Самоконтрол

7-ма стъпка



Тегло и анализ на телесния състав



Калкулатор на калориите



Калипер

Персонални фитнес треньори

8-ма стъпка

Осигуряване на персонални фитнес треньори, подготвени по американската система C.O.R.F.I.T. Нашите треньори са професионално обучени, за да се грижат за Вашето здраве и форма в залата, Вашия дом или офис.

Практическа реализация

9-та стъпка

Къде да си осигурите целия този пакет и реализирате всичко това?

Само на едно място:

JK Fitness & Wellness complex

София, бул. България, ж.к. Бокар 33, www.jk-fitwell.com

10 -та

Резултати

Показателно за високата ефективност на нашата програма са резултатите на всички състезатели, членували в клубовете към JK Fitness и SNC - МЛО и Универсал. Ето само някои имена:



МС ДИМИТЪР ДИМИТРОВ
Абсолютен Европейски шампион



Десислава Петрова
Републиканска шампионка по фитнес



МС ХРИСТОМИР ХРИСТОВ
Европейски и световен шампион

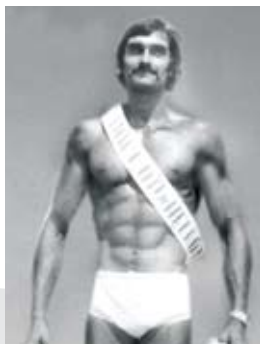
и много други, които могат да Ви консултират в JK Fitness комплексите.

Автор на концепцията



доц. Юлиан Карабиберов д-р
Национална Спортна Академия "Васил Левски",
президент на "JK Fitness Co",
притежател на 3 патента за фитнес уреди,
автор на първата българска книга за фитнес - 1995 г.
Издател на списания **IRON MAN** и **ОЛИМП**

Юлиан Карабиберов на:



22 год.



48 год.



54 год.



София,
бул. България,
ж.к. Бокар 33
тел.: 818 68 60
www.jk-fitwell.com
e-mail: nautilus@mail.bg



JK FITNESS MARKET



JK Fitness market

София, Околовръстен път 191
тел.: 819 39 50, факс: 819 39 59
e-mail: jkfitness@abv.bg, www.jk-fitness.com