



DEN S DIETOU

Pár minut po začátku všechny účastnice Dne s Dietou věděly, jaké sportovní aktivity i masáže chtějí vyzkoušet. Zbývalo se na ně už jen zapsat...

Další báječný Den s Dietou je za námi. Odehrával se již tradičně v sobotu, tentokrát v IM FIT Wellness Fitness klubu ve Vysočanech v Praze. Naše redakce se setkala s téměř padesátkou výherkyň, o které se postarali profesionální trenéři, sympatická výživová poradkyně i šikovní maséři.

Den s Dietou začal přesně v pravé poledne přivítáním výherkyň a prohlídkou fitness klubu. Ve vzduchu bylo cítit nadšení a odhodlání hezky si zacvičit, zjistit něco o svém stravování a samozřejmě vychutnat si k tomu všemu zasloužený relax.



Aerobní aktivity, které si mohly výherkyně vyzkoušet, byly hodně rozmanité. Jako první se rozjela lekce jumpingu neboli skákání na speciálních trampolínách.





Lekce BOSU - cvičení na půlmčiči - dala všem pěkně zabrat. Ale byla na ní i legrace. První pokusy o udržení rovnováhy často doprovázel smích, pak už se všechny ženy pořádně soustředily.



Pro zájemkyně o šlápnutí do pedálů byly přichystané lekce Redu Spinu a spinning pro začátečníky i pokročilé.



Kickbox aerobik je vynikajícím energickým cvičením, které krásně formuje postavu.



Vyzkoušeli jsme i to, že NIKE Dynamic Yoga je ideální pro protažení ztuhlého těla a tvarování svalů...



Po náročném tréninku si ženy dopřávaly thajskou nebo švédskou masáž a pak se občerstvily zdravou svačinou.



Mezi cvičením mohly výherkyně využít možnosti výživového poradenství. MUDr. Petra Lišková konzultovala zdravotní stav za použití přístroje InBody, který zjišťuje podrobnou analýzu tělesné kompozice (množství tuků, svalů, vody a minerálů).



Čtyři hodiny sportu i odychu zahrnovaly také možnost vstupu do relaxační zóny se třemi druhy saun, bazénem s protiproudem a whirlpools. Byla to paráda!



Ani jsme se nenadáli, a byl čas na rozloučení. Akce se více než vydařila a vůbec se nám nechtělo odcházet z příjemného prostředí ani se vzdát péče, které se nám dostávalo. Na závěr ještě potěšila dárková taštička a my v redakci jsme mohli zkonstatovat, že Den s Dietou svůj účel splnil. Třeba si ho s námi v příštím roce užijete i vy.