

**NIE PRZEGAP OKAZJI !!!**

**ODCHUDZAJ SIĘ RAZEM Z NAMI !!!**



**DIETETYK w Klubie!!!**

**W każdy poniedziałek godz. 16.00 – 20.00  
Zapraszamy na konsultacje.**

[Metoda Isto](#)

[Program Odchudzający](#)

Dowiedz się więcej na [www.isto.pl](http://www.isto.pl)

Grzegorz Kowaluk ma 31 lat. Jest dietetykiem i trenerem II klasy kulturystyki ze specjalnością żywienie sportowców. Absolwent AWF w Białej Podlaskiej oraz Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Autor trzech książek oraz twórcą nowatorskiego programu profilaktyki otyłości. Od sześciu lat współpracuje z Katedrą Higieny i Promocji Zdrowia na AWF w Warszawie, od dwóch lat z Instytutem Żywności i Żywności w Warszawie. W latach 2004/2005 odpowiadał za dietę i trening zakończonej sukcesem pierwszej edycji akcji "Schudnij z Kurierem". Od 2007r. prowadzi konsultacje dietetyczne w Prywatnym Centrum Medycznym „Luxmed” w Lublinie. Jest twórcą metody ISTO – Indywidualne Systemy Treningu i Odżywiania. To swoisty program treningowo dietetyczny od innych różniący się tym, że kieruje się przede wszystkim zdrowiem klienta, a nie tylko spektakularnymi spadkami wagi za wszelką cenę.

Teraz również mieszkańcy Puław mogą skorzystać z dobrodziejstw sprawdzonej metody odchudzania. Zapraszamy na konsultacje dietetyczne, wykłady oraz treningi indywidualne do klubu Avangarda, gdzie prowadzimy wspólnie **akcję odchudzającą**. Mamy już za sobą wiele zgubionych zbędnych kilogramów ale w obliczu zbliżających się wakacji chcemy jeszcze mocniej zachęcić wszystkich, którzy borykają się z problemem nadwagi lub otyłości- **DOŁĄCZ DO NAS!** Tylko razem z nami będziesz otoczony jedyną na rynku tak profesjonalną opieką. Zapewniamy optymalny dobór diety oraz skuteczny zestaw ćwiczeń. Nie przegap okazji, odchudzaj się z nami!

Wszystkich, którzy są zainteresowani poprawą swego stanu zdrowia i zachowaniem go na wiele lat serdecznie zapraszam na konsultacje i wspólne spotkania

**Oferujemy:**

- sprawdzone diety odchudzające oraz zwiększające wagę ciała dopasowane do indywidualnych potrzeb i możliwości, a także zbilansowane diety na cały tydzień
- ocenę dotychczasowego żywienia, opartą na jedynym na rynku profesjonalnym programie do oceny jadłospisów
- diety w różnych schorzeniach,
- opiekę podczas kuracji odchudzającej: stała kontrola wyników, treningów, żywienia.