

Startti 60 min / 50 eur

Ensimmäisellä aloitustapaamisella keskustelemme nykytilanteestasi, tavoitteistasi ja suunnittelemme laihdutustasi ja saat selkeät ohjeet ensimmäistä viikkoa varten. Mittaan pituuden, painon, kehonkoostumuksen ja otan sinusta valokuvat. Saat myös Cambridge Ohjelman runsaan esite- ja taso-ohjelma materiaalin, kalenterin sekä kotelon. Lisäksi laadimme henkilökohtaisen kalenteroidun laihdutussuunnitelman.

Pari-startti 80 min / 90 eur

Jos haluat tulla valmennukseen kaverin kanssa, tarvitsette tämän pidemmän ajan. Ensimmäisellä aloitustapaamisella keskustelemme teidän nykytilanteista, tavoitteistanne ja suunnittelemme molemmille laihdutuksen. Saatte selkeät ohjeet ensimmäistä viikkoa varten. Mittaan pituuden, painon, kehonkoostumuksen ja otan teistä valokuvat. Saat myös Cambridge Ohjelman runsaan esite- ja taso-ohjelma materiaalin, kalenterin sekä kotelon. Lisäksi laadimme molemmille oman henkilökohtaisen kalenteroidun laihdutussuunnitelman.

Jatkovartti 15 min / 20 eur

Jatkovartin aikana vaihdetaan kuulumiset, punnitaan ja tehdään suunnitelma seuraaville laihdutusviikoille. Lyhyempi valmennus sopii silloin, kun tarvitset napakat ohjeet tai sinulla on tiukka aikataulu ja jatkat tasoa.

Jatko 30 min / 25 eur

Jatkovartin aikana vaihdetaan kuulumiset, punnitaan ja tehdään suunnitelma seuraaville laihdutusviikoille. Keskipitkä valmennus sopii silloin, kun on esim. tasonvaihdon aika tai haluat enemmän aikaa aiheen käsittelyyn.

Ryhmävalmennus 1 h / 1 krt 20 eur

Ryhmään otetaan 4-8 henkilöä. Viikottaiset seuranta tapaamiset ovat tunnin mittaisia ja pitävät sisällään punnitukset, keskustelut sekä opastusta laihdutukseen ja painonhallintaan.

Jokaisella viikolla on oma keskustelu teemansa.

Tutustuminen / 0 eur

Kerron sinulle mm. siitä, mitä valmennuksessa tapahtuu, mitä tuloksia voit saada ja miten yhteistyömme rakentuu. Voit kysellä, maistella, mieltä tai vaikkapa aloittaa laihdutuksen. Sinua ei sidota nyt eikä tulevaisuudessa.