



## BÁRI ZSÓFIA

személyi edző

### KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/  
functionalfitegeszsegkozpont



## FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

A nevem Bári Zsófia, turizmus-vendéglátás szakon szereztem diplomát, 3 gyermek édesanyja vagyok. 15 éve kezdtem el aktívan sportolni, a futás volt az első nagy szenvedélyem és már akkor elhatároztam, hogy hosszútávon szeretnék a sporttal foglalkozni. Azóta a hivatásommá vált.

Közel tíz éve csoportos óraadóként tevékenykedem, így pontosan tudom, hogy a közösség ereje milyen hatalmas motivációt adhat minden résztvevőnek. Azonban azt is be kell látnunk, hogy a csoportos órán sokkal nehezebb megfelelni a széles vendégkör igényeinek.

Hiszek abban, hogy amennyiben valaki egyéni célokat tűz ki maga elé (fogyás, rehabilitáció, várandósság/ szülés utáni alakformálás, testépítés, állóképesség javítása stb.), akkor annak a leghatékonyabb eszköze az egyénre szabott edzésterv készítése, saját fizikai és mentális állapotának figyelembevételével.

Személyi edzővel biztonságosabb, motiválóbb és jóval hatékonyabb edzeni, mint egyedül. A személyi edző megtanít a gyakorlatok helyes kivitelezésére, az edzettségi állapotnak legmegfelelőbb eszközök/ súlyok kiválasztására, életmód és táplálkozási tanácsadást biztosít, és ösztönző bátorítást nyújt. A személyi edzés hozzájárul, hogy minél hamarabb elérd céljaidat, miközben jól érzed magad.

Azt vallom azonban, hogy a testi törődés mellett épp olyan fontos a lélek ápolása is, hiszen azok egymással szoros kölcsönhatásban működnek!

„Azt, hogy mit bír ki a test, mindig a lélek ereje határozza meg”

### VÉGZETTSÉGEK:

Nordic Walking oktató

WALKenergie oktató

Fitness Akadémia - csoportos fitness instruktork

Body Wakes - Általános táplálkozási alapismeretek képzés

IWI Nemzetközi Fitnesziskola - személyi edző