



LIESZKOVSZKI NIKOLETTA

személyi edző

KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/
functionalfitegeszsegkozpont



FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

- Magyarország világszinten a negyedik, az Európai Unión belül első helyen szerepel az elhízásban.
- Az inaktív életmód világszerte a vezető halálokok között található (kardiovaszkuláris betegségek, cukorbetegség, daganatos betegségek).

A fent említett két mondat szinte már közhelynek számít, annyi helyen lehet olvasni őket, de ez nem csökkenti ezeknek a tényeknek a súlyát. Ezek az adatok a mai napig sokkolóan hatnak rám, ezért is döntöttem úgy, hogy két diploma után, főállású munkaviszony mellett visszaülök az iskolapadba, és olyan szakirányon képezem magam tovább, amely segítségével népszerűsíteni tudom a mozgás szeretetét és jótékony hatásait, valamint hosszútávon beilleszteni az emberek életébe.

Gyermekkoromban is sokat sportoltam, kézilabdáztam, atletizáltam, lányfocira jártam, az egyetem alatt a fokozott stresszhelyzetben a futás szerelmese lettem, amely eredményeként félmaratonot is futottam. A versenyfelkészülés személyi edző segítségével történt, azt hiszem ekkor szerettem bele a szakmába.

Célom, hogy a leendő sportolóimnál megtaláljuk azt a motivációt, amely következtében hosszútávon a mindennapi élet részévé válik a mozgás és az egészséges táplálkozás szeretete. Ehhez szakmai felkészültségemmel, valamint vidám és örökké optimista szemléletemmel tudok hozzájárulni.

VÉGZETTSÉGEK:

IWI Nemzetközi Fitnessiskola – Fitness instruktorként és személyi edzőként