

PASIŪLYMAS

12 SAVAIČIŲ PLANAS

<u>12 sav. PLANAS</u>	<u>NAMUOSE</u>	<u>DVIGUBAS</u>	<u>SPORTO KLUBE</u>
KAINA	450 €	500 €	450€

Šis pasiūlymas galioja 48 val. (naujų klienčių skaičius yra ribojamas)

NORINT PRADĖTI DIRBTI KARTU

- Parašyti į el.paštą : info.petrule@gmail.com

Laiške turite nurodyti savo amžių, svorį, ūgį, išsikeltą tikslą ir turimas sveikatos problemas. Taip pat galite parašyti rūpimus klausimus ir nurodyti pasirinktą planą.

Jums bus atsakyta per 24 val.

- Sekantis žingsnis apmokėjimas, informaciją apie apmokėjimą gausite el.paštu.
- Gavus apmokėjimo kopiją gausite anketą su klausimais kurią užpildžius reikės persiųsti į nurodytą paskyrą.
- Užpildžius anketą ir atsiuntus man, programa bus paruošta per 5 darbo dienas.
- Gavus programą darbas kartu pradedamas ne vėliau kaip per 3 dienas.

Jei norite pradėti darbą kartu vėliau nei per 3-5 dienas yra galimybė rezervuoti Jums tinkama data. Tokiu atveju reikalingas rezervacinis mokestis 100€ (tai dalis programos sumos).

REGISTRACIJA : info.petrule@gmail.com

Sveikos gyvensenos vadovas tai **nėra detalus mitybos planas**. Jame **nėra kalorijų skaičiavimo ir maisto svėrimo gramais** (nebent tai receptas kurį paruošti reikalingi tikslūs kiekiai). Dirbant kartu su trenere **skaičiuoti kalorijas galimybės nėra**.

Sveikas, subalansuotas ir skanus maistas **tai ne dieta** kurios metu reikėtu save alinti, tai **naujas gyvenimo būdas**.

Jeigu esi pasiruošusi pakeisti savo mitybos įpročius ir jaustis geriau valgydama sveikai, skaniai ir neskaičiuojant kalorijų, šis planas manau Jums puikiai tiks!

Sveikos gyvensenos vadovas turi pateiktas **svarbiausias taisykles** norint maitintis **sveikai, subalansuotai ir skaniai**. Vadove rasite paaiškinimus **kada ir kokį maistą** reikia valgyti, kokius jo kiekius rinktis, pavyzdinį mitybos planą pagal sporto laiką dienoje. Sveikos Gyvensenos vadovas yra susietas su **SUPERWOMAN klientų grupe „FACEBOOK“ platformoje**, kurioje rasite daugiau kaip **150 receptų** kurie tinka **visai šeimai**. Receptai suskirstyti pagal dienos laiką kada rekomenduojama valgyti. Tai pusryčiai, pietūs, vakarienė ir sveiki desertai. **Receptai yra nuolatos papildomi naujomis idėjomis**.

KAIP IŠMOKTI MAITINTIS TINKAMAI ?

Pradėjus laikytis programos vyks nuolatinis bendravimas su trenere, **individualus mokymas ir patarimai Jums**. Trenerė padeda susidėlioti rutiną atsižvelgiant į jūsų įpročius, mėgstamus patiekalus ir jūsų rutiną. Nuo pat darbo kartu pradžios turėsite savaitę laiko duoti ataskaitas apie mitybą su nuotraukomis, nuosekliai paaiškinti savo savijautą ir poreikius, tada gausite patarimus ir įvertinimą iš jos. Trenerė atsakys į neribotą kiekį jūsų klausimų. **Išmokssite pasirinkti sveikesnius produktus** atsižvelgiant į produkto maistinę vertę.

Pagrindinis dalykas **balansas**, jeigu yra patiekalų kurie nėra itin sveiki, bet jūsų mėgstami, trenerė **padės rasti sveikesnę alternatyvą** arba duos patarimų kada galite suvalgyti ir "cheat meal" patiekalą.

VEGETARAMS IR VEGENAMS

Sveikos gyvensenos vadove pateikiami 150+ sveikų receptų idėjų, didžioji dalis **nėra skirta** veganams arba vegetarams. Tačiau jeigu Jums tinka tai, kad patys receptuose nurodytus produktus, baltymų šaltinį pakeisite į Jums tinkamą produktą tada galėsime dirbti kartu.

Sporto programa paruošiama atsižvelgiant į Jūsų tikslą ir fizinę būklę. Programą galite rinktis **sporto klube, namuose** arba abu variantus kartu (planas **dvigubas**).

Sportui namuose reikalingas inventorių: pasipriešinimo gumos.

Sporto programoje pateikiami atskiri pratimai su atskirais video ir detaliu paaiškinimu kaip teisingai atlikti pratimus. Nurodomas pakartojimų ir serijų skaičius, bei tempas. Programa sudaryta iš pasirinkto skaičiaus sporto dienų per savaitę (3-5).

Vienos treniruotės trukmė iki 60min.+ kardio laikas (bendras treniruotės laikas priklauso nuo jūsų tikslo, galimybių ir dienos rutinos išdėstymo)

Darbas kartu vyksta nuotoliniu būdu, norint patikrinti pratimų atlikimo techniką reikalinga nusifilmuoti ir persiųsti įrašą treneriui. Tai daryti nėra privaloma, tačiau patartina, nes pratimų efektyvumą lemia tinkamas tempas ir technika (atlikimas).

Sudaryta sporto programa gali būti koreguojama esant reikalui. Vykstant darbui kartu trenerė **seka jūsų progresą ir įdedamas pastangas**, jeigu reikalinga pasiūlo atnaujinti programą ar ją pasunkinti. Savo treniruotes galite atlikti **jums patogiu laiku**.

Sporto programos pakeitimui iš namų į salę arba atvirkščiai, taikomas papildomas mokestis **60€**

NAUJIENA : VIDEO ĮRAŠŲ TRENIRUOTĖS IR PODKASTAI SU BRIGITA

Įsigijus programą prisijungsite prie naujos „facebook“ „SUPERWOMAN“ klienčių grupės, kurioje rasite :

Video įrašų treniruotės

- Treniruotės atliekamos namų sąlygomis. Inventorius naudojamas pasirinktinai (hanteliai, gumos).
- Treniruotes rasite **skirtingos trukmės nuo 20min. iki 60min.** Jos suskirstytos pagal lygius nuo lengviausių iki sunkiausių.
- Treniruočių įrašai nuolatos papildomi naujais.
- Visos treniruotės **gali būti atliekamos Jums patogiu metu.**

LIVE ryto treniruotės

- Live treniruotės vyksta 2 kartus per savaitę. **Įrašai buna išsaugojami**, todėl galėsite treniruotę įsijungti Jums patogiu laiku.
- Treniruotės buna įvairios: jėgos pratimai, kardio, kvėpavimo pratimai, tempimai gerinti lankstumą, meditacija, stuburo mankštos gerinti laikyseną. Treniruotės trukmė iki 60 min.
- Live treniruotės metu aiškinu **pratimų atlikimo techniką**, pavaizduoju kokios dažniausios klaidos, visą laiką sportuoju kartu su Jumis.

LIVE diskusijos

- Grupėje daromi live įrašai kuriu metu atsakau į užduodamus klausimus. **Temos buna įvairios**: meilė sau, laiko planavimas, rutina, disciplina, PMS, miego kokybė, nerimas ir stresas, progreso sekimas, **motyvacija**, balansas mityboje, fizinis aktyvumas.
- Live įrašai planuojami 1 kartą per mėnesį, **įrašai buna išsaugojami**, todėl galite perklausti Jums patogiu metu. Trukmė iki 60 min.

Maisto receptai

- Grupėje rasite daugiau kaip 150 receptų kurie **tinka visai šeimai**. Receptai suskirstyti pagal dienos laiką kada rekomenduojama valgyti. Tai pusryčiai, pietūs, vakarienė ir sveiki desertai.
- Nuostabios nuotraukos, maistas paruošiamas greitai ir paprastai, visi receptai skanūs, sveiki ir **tinkantys subalansuotai** mitybai ir sveikam gyvenimo būdai.
- Receptai grupėje nuolatos papildomi naujais.

NARYSTĖ GRUPĖJE AKTYVI TIK PASIRINKTĄ DARBO KARTU LAIKĄ

PASIBAIGUS DARBO LAIKUI KARTU NARYSTĖS GRUPĖJE PRATESIMAS KAINUOJA 30 eurų 1 mėnesis.

INFORMACIJA APIE NUOTOLINĮ DARBĄ KARTU IR BENDRAVIMĄ

Bendravimas nuotoliniu būdu su trenere vyksta per nurodytą paskyrą žinutėmis bei balso įrašais. Klientė gali bendrauti atsakydama tik teksto žinutėmis.

Būtina turėti „facebook“ paskyrą.

Bendravimas yra neribotas, tačiau į jūsų žinutes trenerė atsakys **tik darbo valandomis ir darbo dienomis** (1-2 kartus per parą).

Kadangi darbas vyksta nuotoliniu būdu, **labai svarbu atvirumas**. Jeigu jautiesi negerai, kažkas netinka ar nepatinka apie tai informuoti trenerę. Bendravimas turi būti abipusis tad svarbu, kad pati parašytum ir papasakotum kaip sekasi, kaip jautiesi (bent 2 kartus per savaitę).

Keisti savo įpročius ir siekti užsibrėžto tikslo nėra lengva, todėl aš būsiu kartu su Jumis ir padėsiu.

Kiekvieną savaitę privaloma **pildyti progreso lentelę** ir persiųsti treneri. Nuolatinis bendravimas ir **progreso sekimas** motyvuos judėti pirmyn.

KLIENTĖS PAREIGOS IR ATSAKOMYBĖS

DARBO KARTU TRUKMĖ

Darbas kartu prasideda ne vėliau kaip 3 dienos po programos gavimo. Ir darbas kartu baigiasi po pasirinkto darbo kartu laiko. Galimybės stabdyti ar perkelti starto datą **NĖRA**.

Pasibaigus darbo laikui kartu yra galimybė prasitęsti **programą su priežiūra**. (4savaitės - 100€)

PROGRESO LENTELĖS PILDYMAS

Kiekvieną sekmadienio rytą **privaloma** į nurodytą paskyrą persiųsti užpildytą progreso lentelę.

Nuotraukos privalomas, tačiau niekada nebus viešinamos be klientės sutikimo.

BENDRAVIMAS

Atsakyti į gautas žinutes, jeigu žinutės yra perskaitomos, bet neatsakoma 2kartus iš eilės, jums rašoma nebebus. Jeigu parašysi pati, jums vėl bus atsakyta.

Už ilgą ignoravimą būsite pašalinta iš SUPERWOMAN klientių grupės.

PRIVATUMAS

Programą perparduoti, viešinti arba dalintis su kitais draudžiama. Įtarus arba Aptikus taisyklių pažeidimą darbas kartu bus iš karto nutraukiamas ir busite pašalinta iš klienčių grupės. Taip pat gali būti **taikoma nustatyta baudžiamoji atsakomybė** už padarytus pažeidimus.

Draudžiama dalintis bet kokia informacija kuri yra sporto programoje, sveikos gyvensenos vadove ir klienčių grupėje .

SVEIKATA

Susirgus, sutrikus sveikatai, susižalojus kreiptis į savo šeimos gydytoją bei informuoti trenerę.

PLANŲ KOREGAVIMAS

Savarankiškai be trenerės pritarimo negalima koreguoti mitybos ar sporto programos.

Per visą darbo laikotarpį kartu programa yra keičiama tik jeigu trenerė rekomenduoja tai daryti. Kitais atvejais programa būna tik koreguojama ir duodami atitinkami nurodymai kaip elgtis.

PINIGŲ GRAŽINIMAS NETAIKOMAS JOKIAIS ATVEJ AIS

PADARIUS APMOKĖJIMĄ ĮSIPAREIGOJATE LAIKYTIS SUDARYTO PLANO IR SUTINKATE SU PATEIKTOMIS SĄLYGOMIS IR ATSAKOMYBĖMIS

INFORMACIJA PASIBAIGUS DARBO LAIKUI KARTU

NERIBOTO LAIKO GALIMYBĖ BENDRAUTI IR KONSULTUOTIS SU TRENERE. (TOJE PAČIOJE PASKYROJE KURIOJE VYKO BENDRAVIMAS DIRBANT KARTU)

- | | | | |
|--|-------------|---|--------------|
| • DARBO KARTU PRATESIMAS SU PRIEŽIŪRA | 4 SAVAITĖS | - | 100 € |
| Kartu gaunate narystės grupėje pratesimą ir programos atnaujinimą. | 12 SAVAIČIŲ | - | 300 € |
| • PROGRAMOS PAKEITIMAS/ATNAUJINIMAS | | - | 60 € |
| • NARYSTĖS PRATESIMAS „SUPERWOMAN by Brigita Petrulė“
GRUPĖJE (be priežiūros) | 4 SAVAITĖS | - | 30 € |
| Galima ilgesnio laikotarpio narystės už mažesnę kainą. | | | |

2023 (ne) darbo dienų KALENDORIUS

Sausis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vasaris						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Kovas						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Balandis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Gegužė						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Birželis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Liepa						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Rugpjūtis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rugsėjis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Spalis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Lapkritis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Gruodis						
Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DARBO LAIKAS DARBO DIENOMIS 10:00 -18:00

Dienos kurios pažymėtos **raudonai** tai savaitgalis (**NEDARBO DIENA**).

Dienos kurios paryškintos **rusva spalva** yra skirtos trenerės poilsui, kūno atsistatymui, mokslui, tobulėjimui, bei laiko leidimui su ŠEIMA (**NEDARBO DIENA**). Šiomis dienomis mūsų bendravimas nevyks. **Pranešimai visados bus priimami**, bet atsakyta į juos bus sekančią darbo dieną. Taip kad kažkur **3 dienas per mėnesį būsite be mano priežiūros**, bet tos dienos bus Jums savotiškas **išbandymas** bei matysime kaip Jums sekasi vienai savarankiškai progresuoti ir keliauti link **TIKSLO**.