



Health Coach

Твой путеводитель
к здоровой жизни.

Абсолютно новое направление,
которое затрагивает сферу
здоровья и фитнеса - **Health Coach.**

Ерастов Евгений Владимирович

Врач терапевт, мануальный терапевт,
кинезиолог, призер соревнований
по пауэрлифтингу WPC.

11
лет

Стаж работы





Что вы получите?

1. План питания
2. Программа тренировок
3. Чек-ап перечень анализов
4. Подбор БАДов
5. Психологические сеансы



Мои преимущества

- Более 10 лет опыта
- Индивидуальный подход
- Высшее медицинское образование по 4 специальностям
- Искренне делаю людей здоровыми и счастливыми



Быть счастливым легко! Для этого достаточно **быть здоровым.**

В этом вам помогу я

Вместе мы:



Улучшим качество
вашей жизни



Внедрим тренировки,
которые подходят именно Вам



Наладим
режим дня



Проведем обследование
ваших анализов



Улучшим
сон



Подключим бады,
подходящие вам



Отрегулируем
питание



Создадим новые
здоровые привычки

Вы станете:

- 1** Выносливее
- 2** Сильнее
- 3** Жизнерадостнее
- 4** Обретете легкость
- 5** У Вас появятся новые силы и энергия
- 6** Желание жить, действовать и радоваться жизни





Удобное индивидуальное он-лайн ведение:

1. Анкетирование
2. Постановка индивидуальных целей и задач
3. Фото фиксация
4. Измерения
5. Чек ап анализов
6. Составление плана на 3-6 месяцев (питание, тренировки, привычки)
7. Обязательный еженедельный отчет с личной обратной связью
8. Личное общение

При желании подключаем ментальную работу - аффирмации и медитации.

Средняя длительность ведения от 6 месяцев до года.