

*Ste spokojný s tým, čo ste dosiahli v oblasti zdravia a dennej vitality?  
Ste chronicky unavený, bez energie, preťažený a pod tlakom?  
Čo vás tento stav stojí a ďalej bude stáť o pár rokov?  
(finančne, v kariére, v rodine či v profi športe?)*

## **CHCETE TO ZMENIŤ?**

Tak neváhajte prísť na 5 - hodinový workshop s názvom:

### **MENTÁLNE A STRATEGICKÉ PRINCÍPY PRE ROZVOJ NEKONEČNEJ VITALITY.**

#### **Dozviete sa:**

- prečo vitalita a zdravie nie je o žiadnych nezmyselných diétach?! Je to z 80% mentálna záležitosť, ktorú sa naučíte raz a navždy. Ďalších 20% sú praktické stratégie, ktoré budú súčasťou workshopu.
- naučíte sa praktické, celoživotné - mentálne a strategické postupy pre rozvoj zdravia, vitality a maximálnej dennej energie.
- naučíte sa 12 kľúčových praktických princípov pre vitálny život. Nič iné už nikdy nebudete potrebovať.
- prečo vaše limitujúce víry hrajú kľúčovú úlohu v oblasti zdravia, chudnutia a vitality?  
Čomu veríte v tejto oblasti, priamo určí, kde budete o pár rokov. Ako to prakticky natrvalo zmeniť?
- ako dych, hydratácia, lymfatická, alkalita, kombinovanie stravy,...a mnoho ďalších denných návykov drasticky ovplyvňuje vaše zdravie, vitalitu, rozhodovanie a emocionálnu stabilitu? A aký to má obrovský vplyv na vašu kariéru, finančnú prosperitu ale i rodinnú pohodu? Ako to správne prakticky začleniť do denného režimu?
- ako systematicky brániť vstupu „jedov“ do vášho tela a ako mentálne odolať tomu mentálnemu pokušeniu, ktoré sa vám „tlačí“ stále do hlavy z okolia?
- ako rozbiť natrvalo svoje ZLOZVYKY v oblasti stravovania, životosprávy a denného režimu? Pamätajte na princíp, že 95% vecí je záležitosť zlozvyku!! Keď chcete zmeniť vašu budúcnosť a vaše zdravie, musíte si vytvoriť nové zvyky v oblasti stravovania, zdravia a vitality. Viete ako na to?
- prečo vedieť stratégie v oblasti vitality a zdravia je veľmi málo? Ako si vytvoriť praktický systém a začleniť ho systematicky do denného režimu. Aplikácia je kľúč k všetkému!
- ako funguje kumulatívny efekt a prečo nie ste tam, kde si zaslúžite byť v oblasti zdravia a vitality?
- ako veľmi jednoduchou a prakticky overenou formou začať pracovať na kumulatívnych efektoch v oblasti stravovania a denných vitalitných návykov?
- a o veľa, o veľa viac

#### **MIESTO KONANIA:**

**PARKHOTEL ČINGOV \*\*\***

www.cingov.sk

Slovenský raj

Zasadacia miestnosť

**www.coach4life.sk**

#### **29. SEPTEMBRA 2012**

Sobota: 9.00 - 15.00 s prestávkou na obed /nie je v cene/  
Cena:

130,- EUR - súčasťou bude aj špeciálne CD s MP3 nahrávkou transformačného procesu

**KAPACITA JE OBMEDZENÁ!**

**www.mentalcoach.sk**