

SHAPE-UP 6!

12 Săptămâni pentru a-ți Transforma Viața!

1 Octombrie - 22 Decembrie



Cristina Nedelcu



De ce Shape-Up?

- *Adopta un stil de viață mai sănătos, care este sustenabil și plăcut.**
- *Primești sprijin din partea mea și a unei comunități de persoane cu aceleași obiective.**
- *Îți transformă viața cu îndrumare personalizată.**
- *Meriți să fii o prioritate în viața ta.**
- *Meriți să fii sănătos și să trăiești cea mai bună versiune a vieții tale.**
- *Cei dragi merită să aibă alături o persoană sănătoasă și fericită.***

"Programul de Shape-Up al Cristinei nu doar că mi-a făcut viața ușoară, oferindu-mi șansa să fac ZILNIC mișcare de acasă... dar mi-a echilibrat stilul de viață, alimentația, mi-a redat încrederea că îmi pot aduce corpul la forma pe care mi-o doresc, în cel mai sănătos mod posibil. Rezultatele au fost vizibile din primele săptămâni și spun cu mândrie și bucurie că voi continua să particip și la următoarele ei programe."

Dana Maria Grama


Cristina Nedelcu



Metodele prin care vom lucra și ce include Shape-UP 6!

- 1. 24 de Antrenamente Live - Sesiuni live în fiecare Marți și Joi, de la ora 19:00.** *Antrenează-te cu mine de oriunde în lume.*
- 2. 20 de Antrenamente On-Demand* - Acces la abonamentul Shape pe platforma OnDemandByCristinaNedelcu.com.** *10 antrenamente de tonifiere și 10 antrenamente Healthy Spine (posturale). - Antrenează-te oricând, de oriunde, chiar din confortul casei tale sau din vacanță.*
- 3. Plan de Nutriție Personalizat .** *Adaptat nevoilor și obiectivelor tale specifice. Schimbări sustenabile pentru un stil de viață sănătos, nu doar o dietă. Suport pentru diverse obiective: slăbire, tonifiere sau menținerea greutății actuale.*
- 4. Monitorizarea Progresului.** *Verificări periodice de 10-15 minute la fiecare 4 săptămâni. Discutăm despre progres, provocări și facem ajustările necesare. Măsurători și cântăriri regulate pentru a urmări succesul tău.*
- 5. Grup de Suport.** *Grup pe WhatsApp pentru suport și motivație 24/7. Împărtășește fragmente din antrenamente, mese, provocări și succese. Primești recomandări pentru cărți, participi la challenge-uri inedite, pentru motivație suplimentară.*
- 6. Beneficii Exclusive.** *Discount de 5% pentru înscrierea în programul următor.*




Cristina Nedelcu

Înscrie-te acum și fă primul pas cătore cea mai sănătoasă și fericită versiune a ta!

Perioada de desfășurare: 1 Octombrie - 22 Decembrie

Cost: 2400 lei *Locuri Limitate: Maximum 12 participanți pentru a asigura atenția personalizată.

Cum să te înscrii:

Telefon: 0768 332 750

Email: contact@cristinanedelcu.com

Dacă simți că Shape-Up 6 este programul potrivit pentru tine, rezervă-ți locul astăzi! *Înscrierea este confirmată doar prin plata și rezervarea locului. Intenția verbală sau interesul exprimat nu îți rezervă locul.

Nu mai aștepta – transformă-ți viața cu ShapeUp 6!




Cristina Nedelcu