

Első lépés

2011. augusztus 16. kedd, 12:41 - Módosítás: 2011. augusztus 22. hétfő, 15:55

Legfontosabb, hogy megtedd az első lépést:

- ☐☐ Tűz ki egy célt és én segítek neked megvalósítani.

A második lépés:

- ☐☐ Gyere le hozzám az edzőterembe és megmutatom hogyan érheted el a céljaidat.

Mi történik, ha eljössz hozzám a terembe:

- ☐☐ elmondod mit szeretnél
- ☐☐ lemérünk (tudom szörnyű, de muszáj), mert szembesítünk önmagaddal, és lássuk majd a fejlődésedet (derék, csípő, bal comb, jobb comb, súly....)
- ☐☐ felmérjük a kondíciódat