



BSM Csomag

Szabadulj meg fájdalmadtól
otthonod kényelmében

Varga Krisztián vagyok, személyi edző, erőnléti edző, és sportrehabilitációs tréner



Üdvözöllek!

Az elmúlt évek során tapasztaltam, milyen problémákkal küzdenek az emberek mindennapjaik során, ami jelentősen megnehezíti, hogy élvezzék az életet, ami értük van.

Ahogy mindenki, Én is átmentem a tartáshibákból, stresszből, nehéz élethelyzetekből fakadó testben megjelenő fájdalmakon (pszichoszomatikus tüneteken). Visszagondolva, nagy segítségemre lett volna egy olyan oldal, vagy személy, amelyet most megálmodtam, ezzel segítve Neked, csalárodnak és barátaidnak egyaránt.

Megtettem azt a lépést, amit mi emberek mind elfelejtünk... Tenni magunkért, időt szánni magunkra, megteremteni egy olyan életet, amire vágyunk. Ne légy a tested rabja, tedd a barátoddá.



Magadra ismersz?



A legegyszerűbb tevékenységek is nehézséget okoznak?



Nehezebben koncentrálsz a feladataidra munkád során?

Nem élvezed a családdal töltött szabadidőt?



Esetleg tartasz attól, hogy mi lesz ha rosszabbra fordul a helyzet, és nem tudsz gondoskodni szeretteidről?



Sok mindent kipróbáltál már, és nem tudod kihez fordulj segítségért?

Úgy érzed, a tested jelzései a lelki világodra is kihatnak?



Gondtad volna, hogy egy alkar fájdalom, vállfájdalom, nyaki fájdalom esetén is, a csípőben érdemes keresni a probléma forrását?

Kivel ne fordult volna elő, hogy munkából hazaérve, szeretett volna élni a hobbijának, családjának szentelni az időt, vagy csak kipihenni a hétköznapiok fáradalmait.

E helyett a rossz közérzet, a gondolatok tömkelege gyötör, miért fáj mindig valahol, és gátol abban, hogy élvezzem az életem...



Szeretnéd megoldani, hogy többé fel sem merüljön benned indokként a fájdalom, hogy nem vagy Önmagad?

EBBEN SEGÍT NEKED A BSM!

Mi is a BSM?

B

Body

(test)



S

Soul

(lélek)



M

Mind

(elme)



Az ötlet, mint BSM

- *(body (test), soul (lélek), mind (elme))* -
saját tapasztalatból született.

Csak akkor lehet nyugodt a **lelkem**,
ha a **testem** a szolgálatában áll és fordítva.

Ezt hogy tudom megtenni?
Egy gondolat erejével, amit az **elme** szül meg.

Mit tartalmaz a csomag?

- A világ bármely sportüzletében, vagy akár az interneten is megvásárolható SMR hengerrel végezhető gyakorlatok, minden izomra
- Videókkal, képekkel különböző oldalról, szögből, hogy biztosan érthető legyen mindenki számára, hogyan is kell kivitelezni
- Minden kép alatt magyarázat, fokozatosan végigvezetve, lépésről lépésre
- Szintén videókkal, képekkel, magyarázattal, minden izomra könnyített, és nehezített nyújtógyakorlatok, mobilizációk (izületi mozgástartomány növelése érdekében), ahhoz a szinthez mérten, ahol tartasz
- Lehetsz a világ bármely országában, mindezt magyarul, vagyis az ANYANYELVEDEN biztosítom számodra



Most 4 bónuszt kapsz a BSM csomag mellé

1 Egy órás konzultáció

A konzultáció során egy kötetlen beszélgetés révén feltérképezzük azokat a múltban jelentkező eseményeket és esetleges sérülések kiváltó okait, amik a jelenben is megnehezítik az életed. Az emberek nem is gondolják mennyire hétköznapi, rutin mozgásaik okozzák a bajt. Erre próbálunk fényt deríteni.

3 Email-es konzultáció

3 hónapon keresztül minden héten egyszer összegyűjtheted azokat a kérdéseket, amik úgy érzed, megválaszolásra várnak a fejlődésed, előrehaladásod érdekében. Ezeket felteheted nekem e-mailben, amit legjobb tudásom szerint megválaszolok Neked.

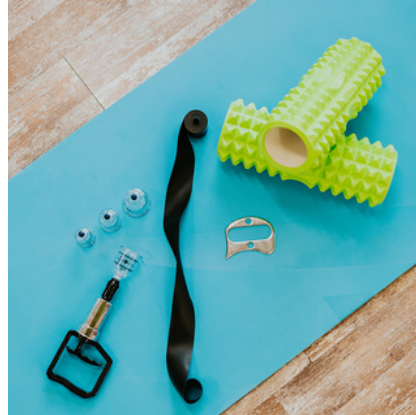
2 Start Állapotfelmérés

Az állapotfelmérés során jobban ráláthatok arra, mely tartáshibák okozhatják a fájdalmad. Ez alapján pontosabb képet kapunk, hogy miként kell elkezdened a gyakorlatokat, milyen szintről indulj el, és melyik izmokra kell nagyobb hangsúlyt fektetni a kívánt cél elérése érdekében.

4 Eredményfelmérés

A meghatározott gyakorlatok rendszeres elvégzése után, egy eredményfelmérést végzünk, amiből látjuk, milyen haladást értél el. Ezt az alkalmat a BSM csomag megvásárlása után 3-6 hónapon belül bármikor felhasználhatod. Az eredményfelmérést követően ismét átbeszéljük, mire kellene nagyobb hangsúlyt fektetni.

Ha ügyesen, rendszeresen végzed a gyakorlatokat, az eredményfelmérés időpontjában már fájdalommentes életet élsz, és mosolyogva meséled, milyen dolgokat tapasztaltál, éltél meg az utadon, amin jársz.



A legfontosabb tanácsom, bárhog is dönts:
Ne légy a tested rabja, tedd a barátoddá!