

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ. ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΑΤΟΜΑ.

Ένα νέο τμήμα δημιουργήθηκε για εσάς που κάνετε την πιο σημαντική κίνηση να αρχίσετε την προσπάθεια να ξεφορτωθείτε τα περιττά κιλά, δηλαδή να αρχίσετε αυτό που λέγεται **σωστή διατροφή**.

Η δεύτερη σημαντική κίνηση είναι να **συνδυάσετε**, την σωστή διατροφή με την **άσκηση**, τη φυσική δραστηριότητα, την γυμναστική.

**Το δίδυμο: σωστή διατροφή κι άσκηση** εξασφαλίζει το τέλειο αποτέλεσμα, σε απώλεια κιλών αλλά και σε φυσική κατάσταση.

**Όσο θα χάνετε κιλά** με την σωστή διατροφή, **με τη άσκηση** θα σφίγγετε τα χαλαρωμένα σημεία, **θα βελτιώνετε την φυσική σας κατάσταση**, θα έχετε καλύτερη ευκινησία, αντοχή, δύναμη, **δηλαδή καλύτερη καθημερινή ποιότητα ζωής**.

**ΤΟ ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ,**  
Ικανοποιεί το δικό σας σκεπτικό, τις δικές σας αμφιβολίες, τις αρνήσεις, τους δισταγμούς που έχετε για να αρχίσετε την άσκηση.

**Ποιοι είναι οι δισταγμοί σας;**

Έχω τόσα περιττά κιλά **δεν νομίζω ότι μπορώ να αρχίσω** την άσκηση,  
Έχω να κάνω γυμναστική **πολλά χρόνια, τώρα θα αρχίσω;**  
Δεν θέλω να κάνω γυμναστική **σε τμήματα με άτομα που είναι** γυμνασμένα, γιατί δεν θα μπορώ να ακολουθήσω.  
Διστάζω, φοβάμαι, δεν θα τα καταφέρω.  
Θέλω να αρχίσω αλλά με άτομα **που έχουν όμοια προβλήματα**, να έχω **το ατομικό μου πρόγραμμα γυμναστικής, φυσικής δραστηριότητας, φτιαγμένο στις δικές μου δυνατότητες**, να μπορώ να εκτελώ το πρόγραμμα **να αισθάνομαι χαρούμενος, όχι απογοητευμένος**.

**ΑΥΤΟ ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΘΑ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΚΑΙ ΘΑ ΧΑΙΡΕΣΤΕ.**

Καθηγητές- Καθηγήτριες φυσικής αγωγής **θα σχεδιάζουν για εσάς**, για το άτομό σας προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, γυμναστικής, τα οποία μπορείτε **να τα εφαρμόζετε εδώ στο αθλητικό κέντρο**, με την επίβλεψη των καθηγητών. Θα είναι γκρούπ μέχρι 10 άτομα, με όμοια προβλήματα και δυνατότητες.

**ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΜΕ ΤΟ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΚΟΣΤΟΣ, ΑΦΟΥ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΧΕΔΟΝ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.**

**Επικοινωνείτε για πληροφορίες με την γραμματεία.**

**Γραμματεία : 210 9848730 210 9827022 ώρες: 10:00 -20:00**

**Δευτέρα – Παρασκευή.**

Υπό την επίβλεψη του Ολυμπιονίκη Χρήστου Παπανικολάου.