

ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ 1)ΓΛΙΤΩΣΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΕΧΗ
ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ 2)ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΦΘΟΡΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ
ΣΥΝΕΧΕΣ ΣΤΡΕΣ ΓΙΑΤΙ ΩΣ ΓΝΩΣΤΟΝ ΣΤΡΕΣ=ΓΗΡΑΝΣΗ-ΛΙΓΟΤΕΡΟ
ΣΤΡΕΣ=ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ 3)ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΠΟΝΑΚΙΑ ΚΑΙ
ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΚΡΑΤΑΝΕ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 4)ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΙ ΤΗΝ
ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΜΕ ΕΝΑΝΑΠΛΟ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΤΡΟΠΟ
5)ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΙΤΕ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΤΟΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Η ΑΣΚΗΣΗ
6)ΗΡΕΜΗΣΤΕ ΤΟΝ ΦΛΥΑΡΟ ΝΟΥ ΣΑΣ 7)ΞΕΦΟΡΤΩΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΣΑΚΟΥΛΑ
ΜΕ ΤΑ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ
8)ΝΙΟΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ,ΠΙΟ ΧΑΛΑΡΑ, ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΑ,ΓΑΛΗΝΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΕΙΡΗΝΗ
ΜΕ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΑΣ
9)ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗΝ ΡΟΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ
ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΟΠΩΣ ΤΟΝΙΖΟΥΝ ΟΛΟ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ
10)ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΘΕΙΤΕ,ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ,ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ
ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΑΣ ΝΙΩΣΤΕ ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ
11)ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ,ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΑΣ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ
ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΙ ΔΕΙΞΤΕ ΤΟΥ ΤΗΝ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ 12) ΘΑ ΕΧ

MESSAGE-PERSONAL TRAINING

ΕΤΕ ΕΝΑ ΑΚΟΜΑ ΘΕΜΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ