

TI SI SNAŽNA

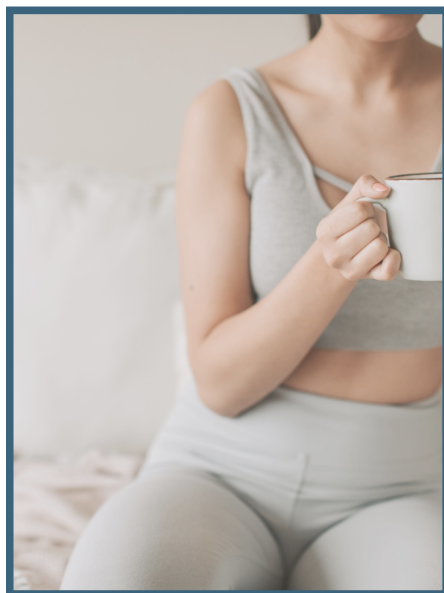
Snaga žene ogleda se u sposobnosti da se prilagodi, obnovi i neguje, u svakoj fazi života.



A MI SE
PRILAGODJAVAMO
TVOJOJ SNAZI.

Stručno vođeni programi i savjetovanja za žene svih životnih faza – od trudnoće i postpartum oporavka, preko menopauze, do opće kondicije i mršavljenja.

KHEPRA



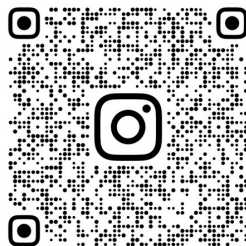
REZERVIRAJ TERMIN



Ivana.h.fitness@gmail.com



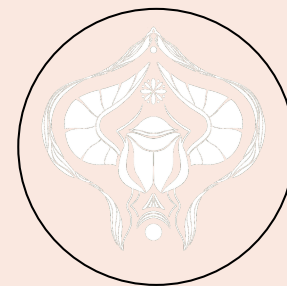
091 3003 004 Matej
091 9482 448 Ivana



@DIJASTAZA_PROLAPS_OPORAVAK

KHEPRA

ZA TEBE





01 TRUDNOĆA

Tečajevi i vježbe za trudnice
Priprema tijela za porod,
smanjenje bolova i očuvanje
pokretljivosti.

Savjetovanje za vježbanje u
trudnoći

Prilagodba aktivnosti vašim
potrebama i stanju trudnoće.

02 POSTPARTUM

Oporavak od dijastaze i
program oporavka nakon
poroda.

Stabilizacija trupa, oporavak
trbušne stijenke i povratak
sigurnosti u tijelo.

03 SVE ŽIVOTNE DOBI

Medicinsko istezanje

Precizno i kontrolirano
istezanje za oporavak tijela,
smanjenje napetosti i
vraćanje prirodne
pokretljivosti.

Program mršavljenja i oblikovanja tijela

Kombinacija vježbi,
edukacije i praćenja
napretka za postizanje
zdravog i održivog rezultata.

Vježbe za jačanje zdjeličnog dna

04 MENOPAUAZA

Vježbe i savjeti za očuvanje snage,
pokretljivosti i dobrobiti u svim
aspektima zdravlja žene. Programi
su prilagođeni individualnim
potrebama, pomažu u smanjenju
simptoma menopauze i podržavaju
dugoročno zdravlje tijela i uma,
omogućujući ženama da ostanu
aktivne, samopouzdanе i u skladu
sa svojim tijelom.

