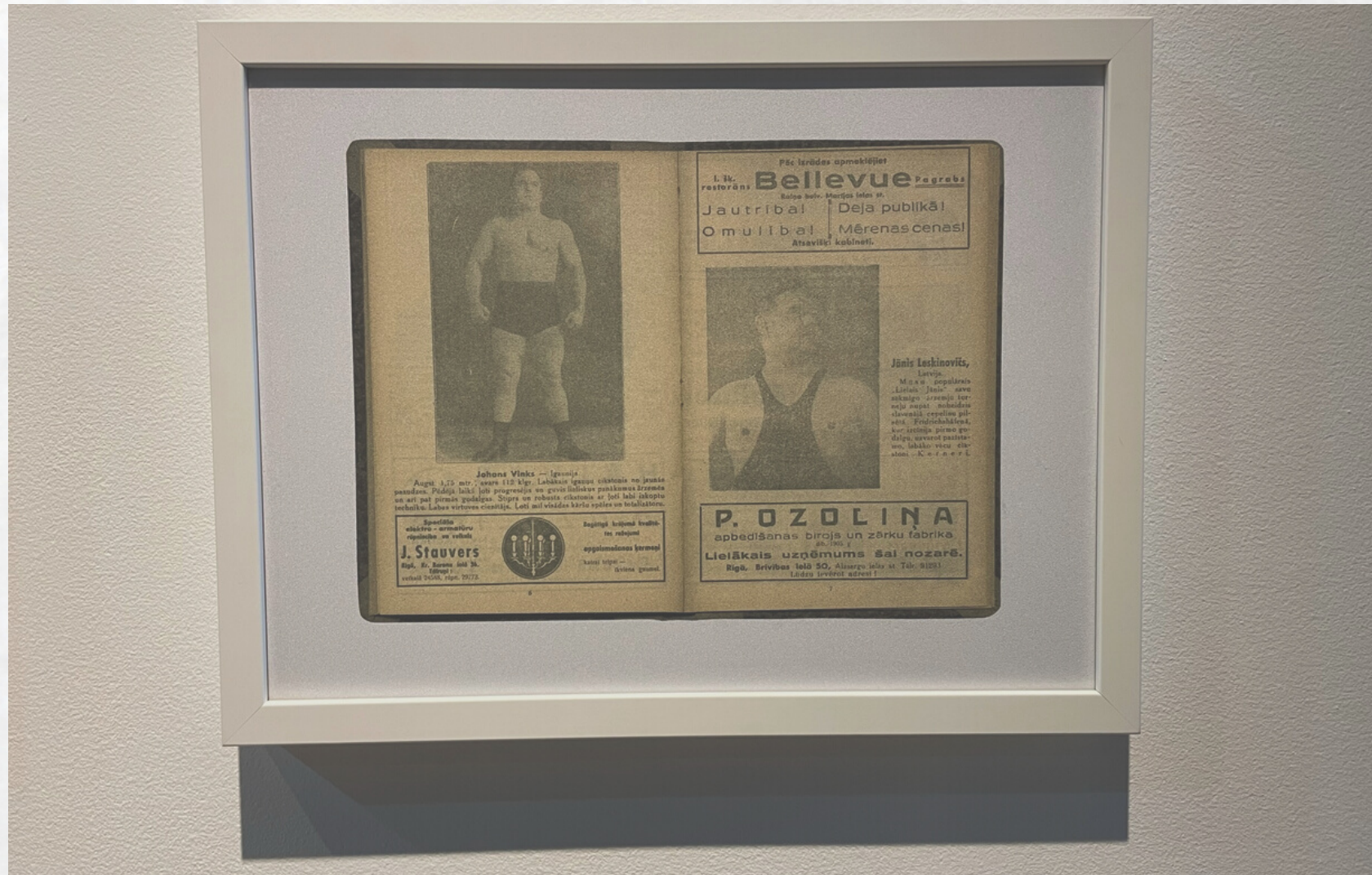


STUDIO TRENĀJ LEPIĒJ

HISTORIE SUKCESU



JUSTYNA WENECKA

PORTFOLIO 2022

STUDIO TRENUJ LEPIEJ



HISTORIE SUKCESU



1

MODELUJEMY

Regularna praca Asi przynosi efekty w napięciu skóry i estetyce ciała

2

UCZYMY SIĘ RUCHU

Dzięki wspólnym spotkaniom i doradztwu Mateusz rozpoczyna swoją przygodę z treningiem

3

BUDUJEMY MIĘŚNIE

Po latach nieskutecznego treningu Marek dedycuje się na fachową opiekę i pomoc profesjonalisty

4

CHUDNIEMY

Renee dzięki dobranej aktywności fizycznej gubi 21 kilogramów w 4 miesiące

5

ODŻYWIAMY

Marcin wychodzi z fatalnej diety i zaczyna świadomie uczyć się zdrowego odżywiania

6

POPRAWIAMY ELASTYCZNOŚĆ

Po raz pierwszy od 30 lat Leo dotyka palcami podłogi

HISTORIE NIEZWYKŁE

Nazywam się Justyna Wenecka i witam Cię w świecie, gdzie wysiłek się opłaca.

Choć nie było to łatwe, wyselekcjonowałam dla Ciebie 6 niezwykłych historii sukcesu moich Klientów. Osiągneli oni to, co wcześniej wydawało im się niemożliwe. Postawili pierwsze kroki i nie zatrzymują się do dziś podnosząc sobie poprzeczkę, stawiając mądrze kolejne cele i zdobywając checkpointy. Ogromny sukces w dbaniu o siebie zmienił ich życie, samopoczucie i obudził uśpioną wiarę w siebie. Pokochali aktywność, lepsze (bo świadome!) odżywianie oraz efekty, które w każdym przypadku przerosły ich oczekiwania. Decyduję się przy tym pokazać 6 najnowszych historii (plus bonus), tylko po to, aby zanadto nie znużyć czytelnika :)

Zapraszam Cię do poznania każdej z dalej przedstawionych opowieści o wyjątkowych ludziach sukcesu. Kto wie, może znajdziesz tu częśćkę siebie?

KONTAKT:

Mob: +48 884 885 339

E-mail: kontakt@wenecka.com

Www: <https://wenecka.com>



STUDIO TRENUJ LEPIEJ



MODELUJEMY

Założyłam dziś spodenki i moje uda
nigdy nie wyglądały tak dobrze!



Asia zgłosiła się do mnie, aby poprawić sylwetkę i wyrwać się z home office. Wybrała dla siebie opcję treningów stacjonarnych.

Po testach i konsultacji zaczęłyśmy od treningu obwodowego. Po kilku miesiącach weszłyśmy na wyższy poziom i zaproponowałam Asi trening dzielony. Zagęściliśmy jednostki treningowe i wydłużyłyśmy czas spędzany na treningu aerobowym osiągając tym samym wspaniałe efekty sylwetkowe, wydolnościowe i wytrzymałościowe.

Nie ustajemy w pracach nad nowo stawianymi celami.

W końcu apetyt rośnie w miarę... ćwiczenia:)



”

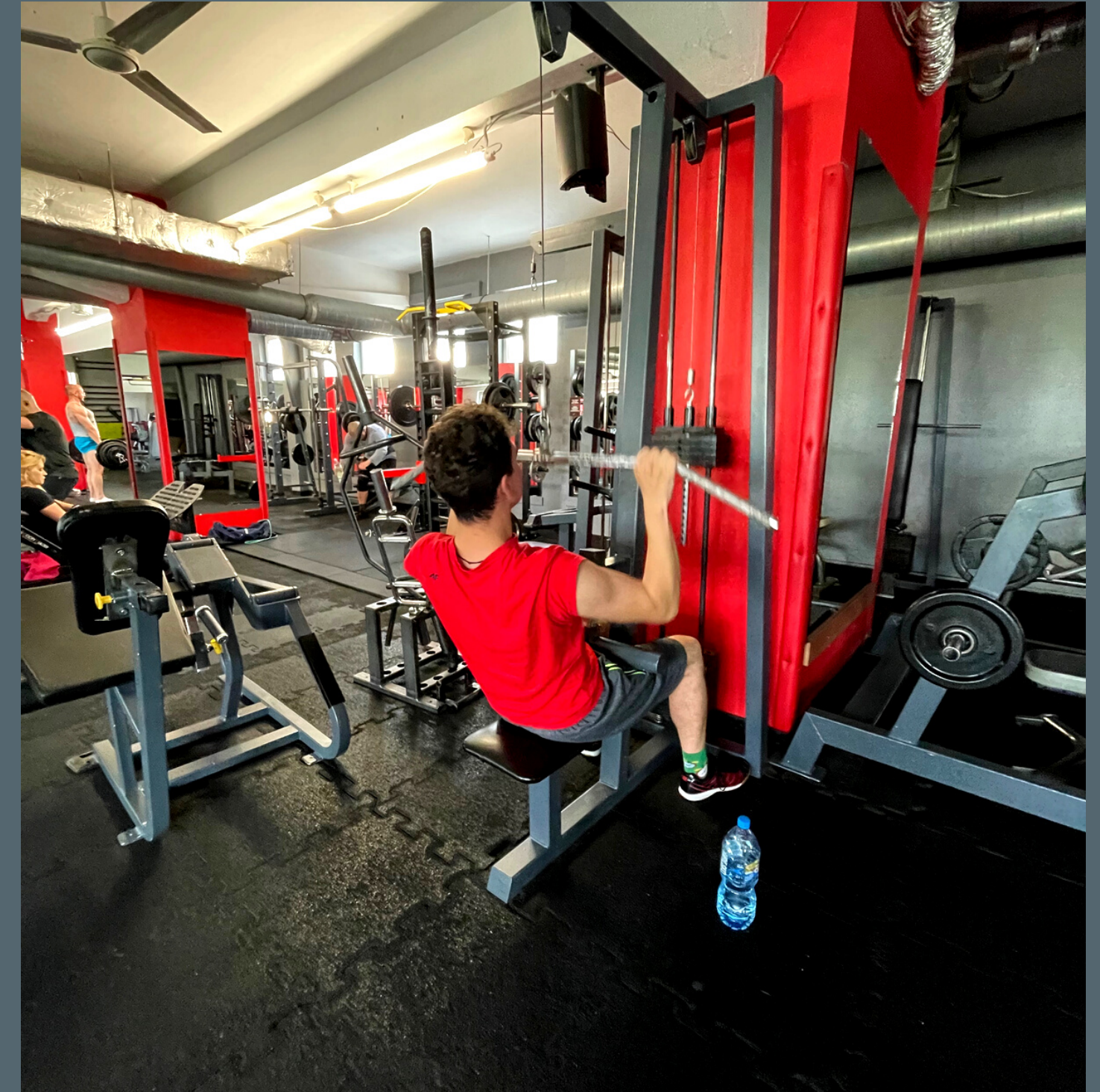
To wszystko jest dla mnie nowe i ciekawe.

Zmęczyłem się bardziej niż na wuefie.

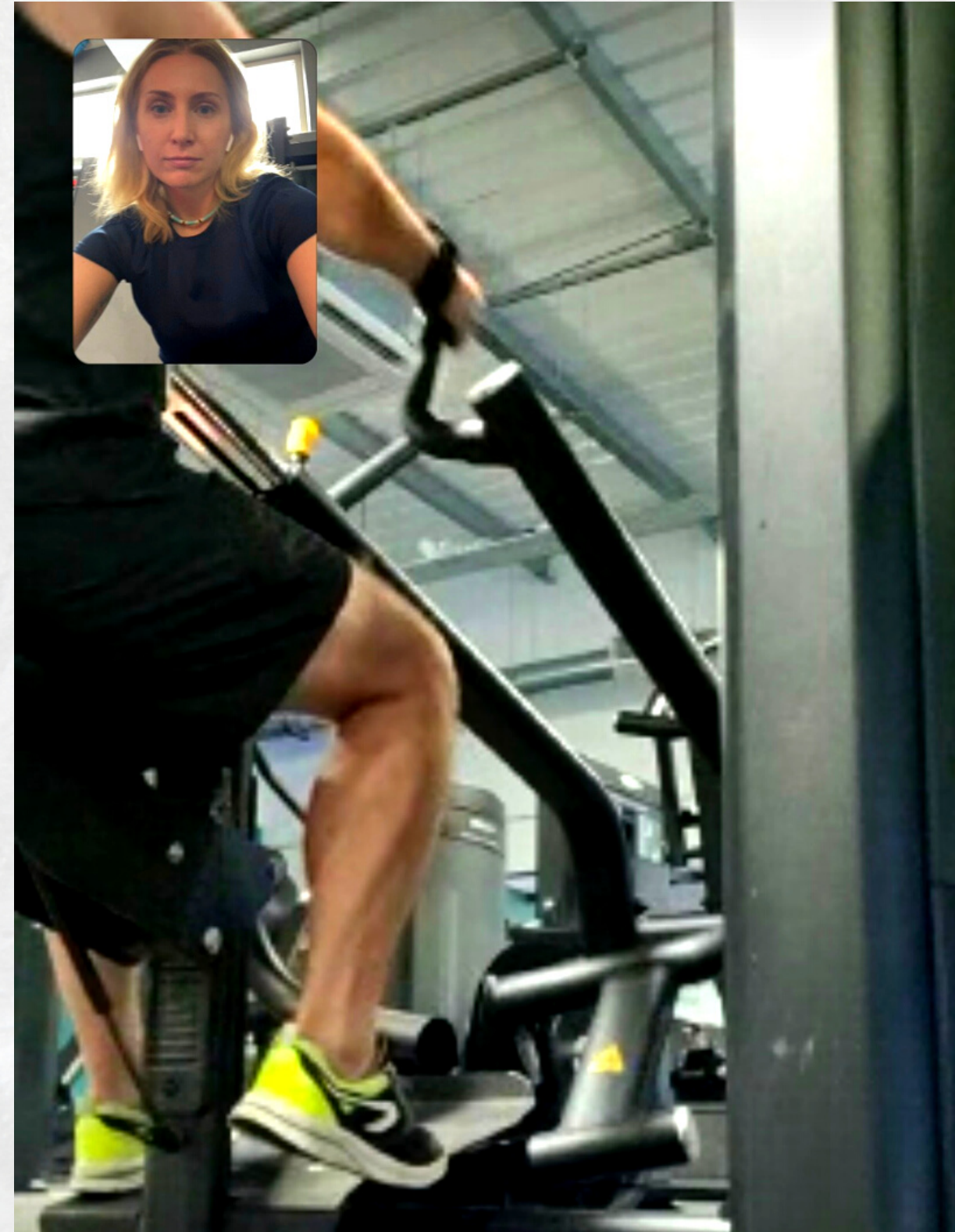
UCZYMY SIĘ RUCHU

Mateusz jest typem naukowca, który czas spędza w książkach. W tym roku zdawał maturę i otrzymał od bliskich w prezencie pakiet Intro (wprowadzający na siłownię).

Podczas naszych spotkań uczyliśmy się od podstaw - właściwej postawy ciała, techniki ćwiczeń i różnych form aktywności na siłowni. Mateusz opanował ćwiczenia na wolnych ciężarach oraz z użyciem maszyn. Przyznał się, że mimo iż wcześniej nie był aktywny fizycznie, to bardzo mu się spodobało i z pewnością będzie korzystał z tej formy ruchu. Potwierdzam - korzysta!



BUDUJEMY MIĘŚNIE



Marek marzy o ciele smukłym, zdrowym i proporcjonalnie umięśnionym. Ma przy tym duże doświadczenie w treningu siłowym i jego technika wymaga niewielu korekt. Jednak przez lata trenował nieskutecznie. Zajęliśmy się zatem kompleksowymi zmianami w zakresie snu, indywidualnie opracowanego planu treningu, planu regeneracji, celowanej diety i suplementacji. Sukcesywnie realizujemy trening split z progresem siłowym, zwiększamy siłę i wytrzymałość siłową. Wszystkie treningi odbywają się online, gdyż Marek jest obcokrajowcem mieszkającym na co dzień w Wielkiej Brytanii.

STUDIO TRENUJ LEPIEJ

Renee w czasach studiów grał w kosza. Niestety jego ruch ogranicza się do spaceru od biurka do cukierni. Pewnego dnia jednak, gdy waga pokazała 110 kilogramów, zdecydował, że chce inaczej. Jest w końcu człowiekiem sukcesu, prezesem międzynarodowej korporacji! Zaznaczył jednak, że zrobi wszystko, ale diety nie zmieni, bo stołuje się w hotelach i restauracjach ze względu na wyjazdy służbowe.

Zaczęliśmy powoli, aby mięśnie przypomniały sobie co znaczy ruch. Powoli zwiększaliśmy intensywność ćwiczeń ogólnorozwojowych i aerobowych. W cztery miesiące samym celowanym treningiem Renee zrzucił 21 kilogramów. Teraz, odpowiednio przygotowany technicznie do ćwiczeń, pracuje samodzielnie z indywidualnie zaprogramowanym planem, który regularnie wspólnie rewidujemy.

CHUDNIEMY

JUSTYNA WENECKA



PORTFOLIO 2022

ODŻYWIAMY

Marcin zgłosił się do mnie w wiadomości prywatnej. Opisał, że waży 150kg, dłużej nie chce tak funkcjonować, łapie zadyszkę co kilka kroków. Nie mógł wykonywać żadnej aktywności, płakał z bólu pleców i bioder. Na konsultacjach Marcin oznajmił, że nie chce efektu na już, ale chce na zawsze zmienić swoje życie i relację z jedzeniem, chce nauczyć się jak liczyć i mierzyć jedzenie, nie głodować, tak, żeby nie wpaść znowu w jo-jo i wytrwać. Największą zmorą Marcina była demotywacja. Jednak miałam na to sposób:) W 4 krokach Marcin nauczył się procesu, powoli i cierpliwie wdrażał zalecenia i stosował plan dietetyczny. Pracowaliśmy zdalnie i poza planami żywienia oraz monitoringiem progresu raz w tygodniu spotykaliśmy się na raport z wyników. Dziś Marcin jest lżejszy, nie wie co to ból, cieszy się sportem oraz wie jak komponować posiłki, aby były zdrowe, pożywne i sycące. Przede wszystkim jednak uwierzył w siebie i w to, że jeśli chce, to może osiągnąć wszystko.



POPRAWIAMY ELASTYCZNOŚĆ

”

Genetycznie jestem jak drewno. Kiedy usłyszałem, że dotknięcie palcami podłogi jest możliwe, zaśmiałem się. Dziś wiem, że to możliwe, tylko ja źle ćwiczyłem.



Leonardo kocha podróże, wspinaczkę wysokogórską i aktywność. Jego problemem i kompleksem było jednak sztywne jak drewno ciało. Po wprowadzeniu ćwiczeń mobilizujących i poprawiających gibkość osiągnęliśmy w tydzień 15 cm różnicy (in plus!).



STUDIO TRENUJ LEPIEJ

TRENUJ LEPIEJ PORUSZA TORUŃ



W przeciągu kilku miesięcy poruszyliśmy Toruń! Grupa treningów otwartych w plenerze powstała dla propagowania idei sportu w naturze, poznawania pozytywnych ludzi, miasta i aktywizacji ruchowej okolicy. Udało nam się zaangażować ponad 200 osób, które uczestniczą bądź obserwują nasze poczynienia na lewobrzeżu. Duża część z uczestników robiła coś po raz pierwszy: biegała, ćwiczyła jogę, rozciąganie w parku czy trenowała na miejskiej siłowni. Rozpiera mnie duma z naszego każdego pojedynczego sukcesu!



ZMIANA ZACZYNA SIĘ OD DECYZJI

Przedstawione tu historie sukcesu są tylko drobnym fragmentem i wycinkiem procesu. Dla każdego przecież sukces definiuje się inaczej. Każdy ma jednak inne cele, marzenia i możliwości. I właśnie to jest najpiękniejsze - że mogę być częścią przemian, wytyczać realne drogi, i kontrolować postępy, budować dyscyplinę, nowe umiejętności i wspierać w wypracowaniu wiary w siebie.

Pamiętaj, że przegrywa tylko ten, kto się poddaje, a każda zmiana zaczyna się od decyzji. Wiem, że podejmiesz tę właściwą.

STUDIO TRENUJ LEPIEJ



NAPISZ SWOJĄ HISTORIĘ SUKCESU

kontakt@wenecka.com
wenecka.com

