**„Metamorfozy” dla odważnych**

**Klub Mrs. Sporty w Zamościu szuka trzech odważnych pań, które rzeczywiście są gotowe na pozytywne zmiany w życiu. Rozpoczyna darmowy projekt „Metamorfozy”, dzięki któremu sztab specjalistów zadba o to, by piękniały w oczach i poczuły się dobrze w swoim ciele.**

Mrs. Sporty to klub fitness wyłącznie dla pań. Specjalizuje się m.in. w treningach dla kobiet dojrzałych, z których wiele porzuciło już marzenia o tym, że mogą mieć jeszcze piękną sylwetkę. Nie mają na to czasu, nie wierzą w powodzenie odchudzania. To głównie z myślą o nich 7 maja zamojski klub rozpoczął nabór do projektu „Metamorfozy”.

 *- Rekrutacja potrwa do 21 maja. Spośród pań, które się zgłoszą, wybierzemy trzy, które najlepiej umotywują swoją decyzję na naszym facebookowym profilu. Aby akcja się powiodła jej uczestniczki muszą być rzeczywiście zdeterminowane -* ***mówi Dariusz Wojtkowski, właściciel Mrs. Spory w Zamościu.***

 Zakwalifikowane kobiety przez trzy miesiące będą mogły korzystać z darmowych treningów w klubie w Zamościu. Zostaną one opracowane dla każdej z nich indywidualnie przez doświadczonego trenera. Ćwiczyć będą także pod okiem fachowców. 30-minutowe zajęcia odbywać się będą trzy razy w tygodniu. Dodatkowo uczestniczki „Metamorfoz” znajdą się pod opieką dietetyka, który opracuje specjalnie z myślą o ich indywidualnych preferencjach programy żywieniowe. Żeby utrzymać pozytywne rezultaty treningi powinny być kontynuowane jeszcze przez kolejne 9 miesięcy.

 Każdej z pań wykonane zostanie pamiątkowe zdjęcie na początku projektu i pod koniec, po trzech miesiącach, żeby mogły uwierzyć we własną metamorfozę. Postępy na bieżąco będą relacjonowane na facebookowym profilu klubu.

 *- Równie ważna jak poprawa kondycji fizycznej jest też zmiana, jaka zachodzi w psychice ćwiczącej. Kobieta, której uda się zrzucić kilka czy kilkanaście kilogramów, zmieścić się w ubrania o rozmiar mniejsze, nabiera przekonania, że jest w stanie, dzięki sile woli i regularnemu wysiłkowi, dokonać wiele także na innych polach i to ją wzmacnia - dodaje Dariusz Wojtkowski.*

 Wszystkie kobiety, które chciałyby przejść „Metamorfozę” powinny polubić fanpage Mrs. Sporty w Zamościu, a w komentarzu pod postem konkursowym napisać dlaczego zależy im na tym, aby wziąć udział w projekcie i wyjaśnić jakie motywy nimi kierują. Jeśli przekonają organizatorów, to za trzy miesiące pamiątkowe zdjęcie zrobione „przed” będą sobie mogły schować na dnie szuflady, jako przestrogę, a zdjęcie „po” powiesić na lodówce, żeby codziennie widzieć dowód na to, jak silnymi są kobietami, że mogą wszystko.