**Płaski brzuch zaczyna się na treningu i na talerzu**

**Każda kobieta marzy o tym by jej brzuch był idealnie płaski. Tłuszcz na brzuchu jest nie tylko niemiły dla oka, ale także szalenie niezdrowy. Dlatego Mrs.Sporty w Zamościu zapewnia paniom trening skoncentrowany na wzmacnianiu między innymi mięśni brzucha, a w lipcu proponuje specjalny program „Płaski brzuch w 28 dni”.**

Tłuszczyk na brzuchu i fałdki na biodrach na początku wyglądają niewinnie, jednak z biegiem czasu coraz trudniej się ich pozbyć. Dodatkowo powodują niemałe ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia oraz cukrzycę.

*- Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że tkanka tłuszczowa odkłada się na organach wewnętrznych, a dopiero później staje się widoczna na brzuchu. Tak więc zanim stanie się wizualnym obciążeniem zrobi wiele złego wewnątrz organizmu – mówi Dariusz Wojtkowski z Mrs. Sporty w Zamościu i dodaje, że droga do płaskiego brzucha nie jest łatwa i prowadzi przez prawidłowe ćwiczenia połączone z indywidualnie dopasowaną dietą.*

Podczas ćwiczeń wspomagających metabolizm korzystamy z zapasów energii zmagazynowanych w naszym organizmie co w efekcie prowadzi do redukcji tkanki tłuszczowej. Metabolizm przyspiesza, jeżeli podczas ćwiczeń utrzymujemy tętno na poziomie 70-85%.

*- Panie powinny pamiętać o regularnym treningu. Wówczas nie tylko spalą tłuszcz, ale także sprawią, że ich sylwetka będzie smuklejsza i bardziej wyprostowana – dodaje przedstawiciel Mrs. Sporty w Zamościu.*

Fitness Klub z Zamościa ogłosił właśnie nabór pań do programu **„**Płaski brzuch w 28 dni”.

*- Miesięczny karnet na ten program gwarantuje 2 spotkania z trenerem – jedno na początek, drugie na koniec programu. Dodatkowo nasi eksperci przeanalizują skład ciała, ustalą program treningowy i dadzą cenne porady dietetyczne. Gwarantuję, że po miesiącu rzetelnych ćwiczeń i stosowania się do zaleceń dietetyka efekty będą widoczne – mówi Dariusz Wojtkowski.*

Mrs.Sporty to wiodąca na rynku sieć klubów fitness dla kobiet oparta na sprawdzonym systemie franczyzowym, która powstała w 2004 roku w Berlinie, a dziś liczy ponad 550 klubów w siedmiu krajach w Europie. Trening Mrs.Sporty jest 30-minutowym, skutecznym treningiem interwałowym rozwijającym wytrzymałość, siłę mięśni i koordynację ruchową. Istotą koncepcji jest indywidualna opieka nad klubowiczkami, zapewniana przez wykwalifikowane trenerki osobiste na drodze do realizacji wyznaczonych celów. Koncepcja odżywiania Mrs.Sporty uwzględnia dietetyczną przeszłość klubowiczek i w połączeniu z regularnymi treningami umożliwia zdrowe pozbycie się nadmiaru kilogramów.