**Zabiegana kobieto - zrób coś dla siebie!**

**Która z pań tego nie zna: z językiem na brodzie do przedszkola, potem do pracy, dalej pędem po zakupy, zaraz znowu do przedszkola. Gdzieś między obiadem a kolacją jest chwila na herbatę. I znowu ból: „Nie mieszczę się w fotelu!” i płacz: „Nie mam dla siebie czasu. Nigdy nie schudnę! I tu mnie strzyka!”.**

Katarzyna Sadowska z klubu Mrs. Sporty nasłuchała się takich historii setki i wie, że jeśli kobieta ma motywację i podejmie decyzję, że teraz robi coś dla siebie, to znajdzie czas i siły, by zmienić swoje życie. Ten moment odwagi, kiedy rusza się z fotela po ciężkim dniu, ma kapitalne znaczenie. Specjalnie z myślą o tych zaganianych matkach i „zarobionych” bizneswoman, treningi jakie proponuje klub Mrs. Sporty, trwają jedynie 30 min.

*- Gdzieś między zakupami a przedszkolem można do nas wpaść na te pół godzinki, albo nawet zrezygnować dwa razy w tygodniu z zakupów, żeby zrobić coś dla zdrowia. Wystarczy przeorganizować ciut swoje codzienne zajęcia – mówi właścicielka dwóch podlaskich klubów Mrs Sporty, które działają w Białymstoku i Hajnówce. – Często na początku pada pytanie czy te 30 minut w ogóle coś daje.*

Owszem, ponieważ proponujemy trening inny niż w siłowniach. Polega on na pracy interwałowej. Podczas ćwiczeń na maszynach co 10 minut badamy puls. Jeśli jest zbyt niski podkręcamy tempo, jeśli zbyt wysoki, zmniejszamy intensywność. Podstawowa klubowa zasada to treningi dostosowane indywidualnie do każdej klientki.

Mrs. Sporty zaprasza do klubu tylko panie. W każdym wieku, choć najczęściej z zajęć korzystają kobiety dojrzałe i świadome. Pierwszy trening konsultacyjny jest bezpłatny. Ustala się podczas niego główny cel zajęć, omawia sytuację zdrowotną zainteresowanej, mierzy ciśnienie, wypróbowuje maszyny. Jeśli zdecyduje się ona zostać członkiem Mrs. Sporty trener przeprowadza pogłębiony, medyczny wywiad. Na tej podstawie zakłada kartę klubową i ustala indywidualny plan ćwiczeń i żywienia, opracowany dzięki badaniu składu ciała. Trening i dieta dostosowane są do zdrowia, sytuacji życiowej i potrzeb kobiety.

Klubowiczka ustala sobie harmonogram samodzielnie. Przychodzi na ćwiczenia w dogodnym dla siebie czasie. Trening odbywa się pod kontrolą osoby prowadzącej, która na bieżąco sprawdza i koryguje oddech, ułożenia na maszynie, napięcie mięśni. Co miesiąc każda z klubowiczek ma specjalne spotkanie, na którym wspólnie z trenerem ustalają czy przyjęty wcześniej plan należy kontynuować czy lepiej wprowadzić jakieś korekty lub innowacje.

*- Członkostwo wykupuje się na trzy miesiące, albo na rok. Preferujemy tę drugą formę, bo zdrowy, aktywny styl życia wchodzi już wtedy w nawyk i trudniej cofnąć pozytywne zmiany – mówi Katarzyna Sadowska z Mrs. Sporty. – Po kilku tygodniach od tych samych pań, które mówiły, że nie mają czasu nawet, by spokojnie wypić kawę, słyszę, że nie zdawały sobie sprawy jaka mało trzeba do tak ogromnej zmiany wyglądu, poczucia własnej wartości, sprawności. Odzyskują kontrolę nad własnym życiem. Już pierwszy trening dodaje witalności, ale nasze stałe klubowiczki opowiadają, że wracają po godz. 17 z pracy do domu i zabierają się za mycie okien, bo mają tyle energii.*

Jeżeli któraś z pań twierdzi nadal, że nie ma czasu, na pewno się nie uda, że nigdy nie zgubi zbędnych kilogramów, wie już jaki obrać kierunek. Kluby Mrs. Sporty działają w Białymstoku i w Hajnówce.