

KUTSU

Treenaa terve ja timmi VATSA -kirja innostaa suomalaisia huolehtimaan keskikehostaan VATSA KERTOO KANTAJASTAAN JA TUOTTAA HYVINVOINTIA KOKO KEHOON

Vatsa kertoo kantajastaan. Se paljastaa niin pinnallisia kuin syvällisiäkin asioita omistajastaan. Vatsan muodoista on pääteltävissä monia terveyteen, elämäntapoihin, liikunnallisuuteen sekä työnkuvaan liittyviä seikkoja, mutta myös elämänarvoihin ja mieltymyksiin yhdistettävissä olevia asioita. Verenpaine, kolesterolit, kakkostyyppin diabetes sekä selkäsairaudet ovat myös lähes poikkeuksetta ennustettavissa vatsakummun koon perusteella.

Oli yksilön tavoitteena sitten vatsalihasten kehittäminen kehonmuokkaus- tai terveysmielessä, ovat saavutetut tulokset aina kokonaisvaltaisia. Vatsalihasten kunnon parantuessa kehittyä lähes aina myös niiden tarjoama tuki selkärangalle, linjakkuus sekä ulkonäkö. On siis toisarvoista mikä meidät saa harjoittamaan vatsalihaksia, sillä muut vaikutukset tulevat treenin sivutuotteina.

Liikunta- ja hyvinvointisisältöjen kustantaja ja julkaisija **Fitra Oy** julkaisee **Treenaa terve ja timmi VATSA -kirjan**, joka on suunnattu jokaiselle kehonsa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneelle suomalaiselle. Tervetuloa Treenaa terve ja timmi VATSA -kirjan julkistamistilaisuuteen kuulemaan vatsan roolista kehon hyvinvointiin ja sen kehittämisestä sekä nauttimaan vatsaystävällinen kevyt aamiainen

Perjantaina 13.12. klo 8.45–10.00
Trainer4Youn personal trainer -keskuksessa
Osoitteessa Keilaranta 4, 02150 Espoo

Julkistustilaisuuden ohjelma:

- Klo 8.45 Aamiaishedelmät ja smoothiet
- Klo 9.00 *Vatsa kertoo kantajastaan*, **Riku Aalto**, Hallituksen puheenjohtaja & kehitysjohtaja, Trainer4You sekä liikuntakirjailija
- Klo 9.15 *Vatsaystävällinen ravitsemus*, **Mikko Rinta**, Trainer4Youn Ravitsemusyksikön johtaja, Terveystiedon maisteri sekä laillistettu ravitsemusterapeutti
- Klo 9.30 *Vatsa ja harjoittelu – näin treenaat järkevästi*, **Ari-Pekka Lindberg**, Trainer4Youn kouluttaja, fysioterapeutti, OMI/MDT

Fitra Oy on laadukkaiden hyvinvointi- ja liikuntasisältöjen kustantaja ja tuottaja. Yhtiö kustantaa kuntoilukirjoja, -oppaita ja materiaaleja sekä tuottaa erilaisia hyvinvointisisältöjä sähköisiin kanaviin. Fitra Oy ja Trainer4You tekevät tiivistä yhteistyötä sisällön tuotannon ja tuotekehityksen osalta. Sisältämme auttavat suomalaisia muuttamaan liikunta- ja terveystottumuksiaan paremmiksi.

Ilmoittautumiset & lisätiedot 11.12.2013 mennessä: Mika Nevalainen, mika.nevalainen@fitra.fi, puh +358 400 882 024