

AHOGY AZ 1:1 COACHINGOM MŰKÖDIK

COACHING A SAAB FITNESSSEL

Minden, amit kapsz, hogyan működik, és kinek való.

Semmi duma — csak ahogy együtt felépítjük a fizikumod.



A fizikumod, rendesen felépítve — velem a sarkadban.

FB: Saab Fitness – Személyi Edző · IG: @saab_fitness_hu · saabfitnesstrainer@gmail.com

A MEGKÖZELÍTÉS

Nem copy-paste terv. Egy terv, ami köréd épül.

A legtöbb „coaching” egy PDF-sablon, amit ezer embernek küldenek ki. Ez nem az. Limitált számú 1:1 klienst vállalok, hogy tényleg a tested, beosztásod, céljaid és életed köré tudjam építeni az edzésed és táplálkozásod – aztán veled együtt igazítsam, hétről hétre, amíg működik.

Nincs bro-science. Nincs tippelgetés. Nincs trendhajsza. Csak tudományos alapú edzés, őszinte táplálkozás, és valaki a sarkadban, akit tényleg érdekel, hogy sikerül-e.

EZ NEKED VALÓ, HA

Eleged van a tippelgetésből, és olyan tervet akarsz, ami tényleg a tied.
Esztétikus, erős fizikumot akarsz – és meg is akarod tartani egy életen át.
Megjelenesz és beleteszed a munkát (én hozom a tervet, te hozod az erőfeszítést).
Olyan valakit akarsz, aki válaszol, ha elakadsz, nem egy chatbotot.

NEM NEKED VALÓ, HA

- * Varázslatos gyorsítót vagy 2 hetes sixpacket akarsz.
- * Nem fogsz naplózni, követni vagy következetes maradni.

A valódi változás valódi munkát igényel. A lehető leghatékonyabbá teszem – de nem akarhatom jobban nálad.

AMIT KAPSZ

Minden, ami benne van

- › **Teljesen egyedi edzésprogram** — a céljaid, tapasztalatod, eszközeid és beosztásod köré építve. Push/Pull/Legs, splitek, ami az életedbe illik. Nem sablon.
- › **Helyetted kezelt progresszió** — megmondom, mikor tolj, mikor húzz vissza, és hogyan törj át a megállásokon. A programod veled együtt fejlődik.
- › **Táplálkozási & kalória útmutatás** — a pontos kalória- és fehérjecélod a céloddhoz hangolva, plusz az elvek, hogy a fizikumodért egyél. Rugalmas és fenntartható, nem egy nyomorúságos étrend, amit egy hét alatt feladsz.
- › **Formaellenőrzés** — küldd el az emeléseid videón, és átnézem a technikád, hogy ne darálj olyan ismétléseket, amik nem számítanak, vagy ne kockáztass sérülést.
- › **Közvetlen elérés hozzám** — kiemelt chat-hozzáférés Instagram DM-en és a privát Discordunkon keresztül. Elakadtál, van egy kérdésed, kell egy lökés? Egy üzenetnyíre vagyok, nem elásva egy ticket-sorban.
- › **Személyesen vagy teljesen online** — Budapesten vagyok, így ha helyi vagy, edzhetünk együtt személyesen. Bárhol máshol? Minden távolról megy, ugyanolyan kézzelfoghatóan.
- › **Folyamatos igazítások** — ez az a rész, amit a sablonok nem tudnak. Átnézzük, finomítjuk, megtartjuk, ami működik, és kidobjuk, ami nem. Minden héten.

A VALÓDI KÜLÖNBSÉG

Nem egy programot veszel. Azt veszed, hogy figyelek a haladásodra és valós időben javítom. Ez az, ami tényleg eredményt hoz — és ezért limitálom, hány embert vállalok.

KEZDJÜK EL

Hogyan működik

- 1** Jelentkezel. Írd nekem, hogy „FIT” vagy „COACHING”, és mondd el a célod meg azt, mi állt eddig az utadban. Semmi nyomás, semmi rámenős sales — csak egy beszélgetés.
- 2** Meggyőződünk róla, hogy passzol. Csak olyan embereket vállalok, akiken tényleg hiszem, hogy tudok segíteni. Átbeszéljük a céljaid, a kiindulópontod, és hogy a coaching jó-e neked.
- 3** Felépítem a terved. Egyedi edzés + táplálkozási célok mindabból építve, amit elmondtál — a tested, beosztásod, eszközeid és céljaid.
- 4** Munkához látunk — együtt. Edzel, naplózol, formaellenőrzéseket küldesz. Én igazítok, tolok, és elszámoltatlak. Hétről hétre, amíg működik.

ELKÖTELEZŐDÉS & ÁRAZÁS

Ingyenes konzultáció — kezdjük egy beszélgetéssel arról, hol tartasz, mi a célod, és mi állt eddig az utadban. Semmi nyomás, semmi rámenős sales.

A terved teljesen rád szabva készül — a céljaid, a tested és a beosztásod köré, nem egy sablon. A pontos részleteket még a start előtt átbeszéljük, hogy mindketten tudjuk, miibe vágunk bele.

Az első kör 10 alkalom. Ennyi kell ahhoz, hogy a technikád beüljön, a számok elkezdjenek mozdulni, és te magad lásd, hogy működik. Ezt előre kérem — aki belevág, az komolyan gondolja, és én is teljes erőből beleállok.

KÉSZEN ÁLLSZ?

A helyek szándékosan limitáltak — hogy tényleg azt tudjam nyújtani, ami ezen az oldalon áll. Ha van szabad hely és komolyan gondold, beszéljünk. Írd nekem, hogy „FIT” vagy „COACHING”, és kezdjük. We're all gonna make it.