## Ce îți pot oferi?

Aici se află toate produsele si serviciile marca vstephanfitness, create pentru tine și obiectivele tale! Dacă achiziționezi oricare din produse, te rog, nu ezita să-mi lași un feedback pe Instagram!

1. **Online Coaching 1 la 1 - 12 saptamani**

Regular price 1800 lei

Tax included.

Top of Form

Bottom of Form

Quantity

Top of Form

Bottom of Form

Top of Form

Bottom of Form

**Coaching-ul 1 la 1** pe *3 luni* presupune:

* **Antrenamentele personalizate** și adaptate fiecărei nevoi (acasă, la sală, experiență, nivel de fitness, accesibilitate, timp)
* **Nutriția personalizată** (strict pe preferințele fiecăruia, fără restricții, flexibilitate și monitorizare constantă)
* **Check-in & Monitorizare** (acces 24/7 la mine, ajustare constantă ținând cont de adaptarea la efort & nutriție, accountability process)

 Aplică **DOAR** și doar dacă vrei sa arăți bine și să-ți transformi corpul, altfel, nu are niciun rost!

**Ce se intamplă?** Te angajezi într-un proces în care **nu mai trebuie sa-ți bați capul** cu antrenamentele, nutriția sau monitorizarea. **De partea asta ma ocup eu** astfel încât să nu stagnezi și **să-ți atingi obiectivele pentru totdeauna**. Ție îți rămâne doar partea de implementare.

Pentru **ACCESUL** la *Coaching-ul Privat* este **necesar** raspunderea *chestionarului* din linkul <https://bit.ly/vstephancoaching1-1> precum și *apelul de setare a obiectivelor*.

**În timpul apelului** aflam cu **ce probleme te confrunți**, **care sunt pașii concreți** pe care trebuie să îi urmăm ca să ne atingem eficient obiectivul **și foarte important**: *DACĂ te pot ajuta sau nu* - dacă simt ca nu esti persoana potrivită, îmi rezerv dreptul de a-ți spune la sfârsitul apelului că nu te pot ajuta cu timpul și modul meu de lucru!

**Aplica aici!** Completează formularul iar eu o să revin într-un timp foarte scurt!

**Chestionar**: <https://bit.ly/vstephancoaching1-1>

# 2.Program Hipertrofie Barbati - SOON

**Ce face programul?**

* Îti dă **aspectul atletic** pe care îl visezi de ani încoace. Acest program este specializat pentru toți bărbații (dar nu numai) care vor să-și transforme corpul într-un mod prin care nu au mai făcut-o până acum, folosind antrenamente periodizate, exerciții fondate pe cele mai recente studii științifice + garanția rezultatelor la nivelul de implementare.

**La ce să te aștepți?**

* Chiar și cu o nutriție "*nu foarte bine pusă la punct*" - te poți aștepta la niște rezultate vizibile chiar și după 4 săptămâni dacă implementarea acestuia este la un nivel de **cel puțin 80%** (desigur, pentru a măsura progresul - foloseste măsurătorile și pozele de before & after). *Forța, tehnica & masa musculară* o sa fie rezultatele dominante în urma programului.
* Depinzând de nutriție - cu acest program poți face fie **definirea**, fie **bulk-ul**. Atât eu cât și clienții mei am folosit programele în ambele direcții.

**Pentru cine este acest program?**

**Începători** (*0-2 ani de antrenament*) - dacă esti la început de drum și nu știi ce informație să alegi în toata aglomerația asta de fitness gurus, s-ar putea să vrei să începi cu acest program.

**Intermediari** (*2-5 ani de antrenament*) - dacă ai ceva timp în sală, înseamnă ca știi basic-urile doar că probabil te plafonezi și nu mai știi cum să treci la nivelul urmator. Dacă intensitatea este ceea ce cauți, acesta este un program destul de bun pentru tine!

**Avansați** (*5+ ani de antrenament*) - dacă ești avansat și nu dispui de coaching-ul privat, acesta este un program care să-ți promită intensitatea maximă în antrenamentele tale care dacă până acum ți se pareau "boring" sau "ușoare"... las programul să-ți spună în ce te bagi!

<https://vstephanfitness.com/>

<https://www.instagram.com/vstephanfitness>

<https://www.tiktok.com/@vstephanfitness>