



Szikszai Szilvia SZEMÉLYI EDZŐ

„Aki nem lát fölfelé, azt a bajok tönkreteszik. Aki fölfelé lát, ott lesz erős, ahol eltört és ott lesz legyőzhetetlen, ahol sokat vesztett. Kudarcainkból hatóanyag lesz, vereségeiből diadaltragédiái érlelik nagygyá.”

Szikszai Szilvia vagyok, személyi edző. 2017-ben szereztem nemzetközi végzettségemet az IFBB iskolában.

A sport mindig is életem része volt. 11 évesen a Femina Football Klub középcsatára voltam, amikor édesapám hirtelen meghalt. Ekkor felhagytam minden sporttevékenységgel és az evésbe menekültem. Évről évre híztam és 20 évesen 118 kiló lettem. Évekig így éltem. Mikor egy céges rendezvény képeit nézegettem és nem ismertem fel magam annyira el voltam hívva, akkor elhatároztam, hogy ebből elég és egészséges életet szeretnék élni.

Lejártam a közeli edzőterembe és az éttrendemen is változtattam.

Közel 40 kilót fogytam és beiratkoztam a testépítő iskolába, hogy egy nagy álmom teljesüljön:
edző legyek .

Edzéseim súlyzós gyakorlatokból, állóképesség javító feladatokból illetve intervallumos edzésekből áll.

Várom minden kedves érdeklődőt aki fogyni, izmosodni szeretne, vagy csak egészsége megőrzésére törekszik!

ifbbtrainerszilvia@gmail.com
+36 30 457 4554