



## **Bali Krisztina** SZEMÉLYI EDZŐ

„A változást nem elég önmagadban eldönteni, keményen kell érte küzdeni. Eljutni onnan ahol vagy, oda ahová akarsz, - harc. Önmagával kell mindenkinek megküzdenie.”

Közel 20 éve foglalkozom a fitnessz – testépítéssel. Kezdetben hobbi szinten, később versenyszerűen „2004 – 2007”, azóta pedig a hivatásommá vált.

Segítek az embereknek életminőségük jobbá tételében.

Ha fogyni, hízni, izmosodni, vagy egyszerűen csak mozogni szeretnél, elakadtál a diéták útvesztőjében keress meg bátran.

Számomra fontos a szórakoztató, változatos, ámde HATÉKONY edzőmunka (súlyzós, saját testsúlyos, köredzés).

Amiben tudok segíteni:

céljaid megvalósítása

motiváltság kialakítása és fenntartása

személyre szabott éttrend

nyújtási technikák elsajátítása

táplálkozási tanácsadás

kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

funkcionális edzés

Amire büszke vagyok: Elsősorban a vendégeimre.

2004 Magyar Bajnokság III. hely

2007 Multi Power kupa III. hely

**balikriszta.kb@gmail.com**  
**+36 20 315 8401**