

"QUALUNQUE COSA TI ACCADA, NEL CORPO O NELLA MENTE O NEL CUORE,
OPPURE NELLA CONSAPEVOLEZZA,
PROVOCHERÀ UN CAMBIAMENTO NELL'INTERO ORGANISMO:
NE SARAI INFLUENZATO NEL TUO COMPLESSO.
LE MEMBRA DI UN'UNITÀ ORGANICA NON SONO SOLO PARTI ASSEMBLATE,
C'È QUALCOSA IN PIÙ."
OSHO.

just life
MOLTO PIÙ DI UNA PALESTRA TORINO

JL Project nasce dall'esigenza di adottare un approccio integrato per il raggiungimento del proprio benessere psicofisico.

5 professionisti si sono uniti per collaborare e condividere le loro conoscenze perché solo lavorando su più aspetti, si raggiunge il proprio massimo potenziale.

Il corpo è fatto di più parti che comunicano tra di loro: qualunque cosa accada al corpo e alla mente influirà nel suo complesso.

Per questo motivo ogni tipo di cambiamento duraturo deve coinvolgere tutti gli aspetti della vita: come e quanto ci muoviamo, cosa mangiamo, cosa pensiamo e proviamo, quali sono i nostri obiettivi, come gestiamo lo stress, come dormiamo.



Uscire dalla propria zona di comfort fa paura, ma capire il perché sia importante adottare una routine di abitudini sane, studiate sulla tua persona, rende il cambiamento consapevole e duraturo.

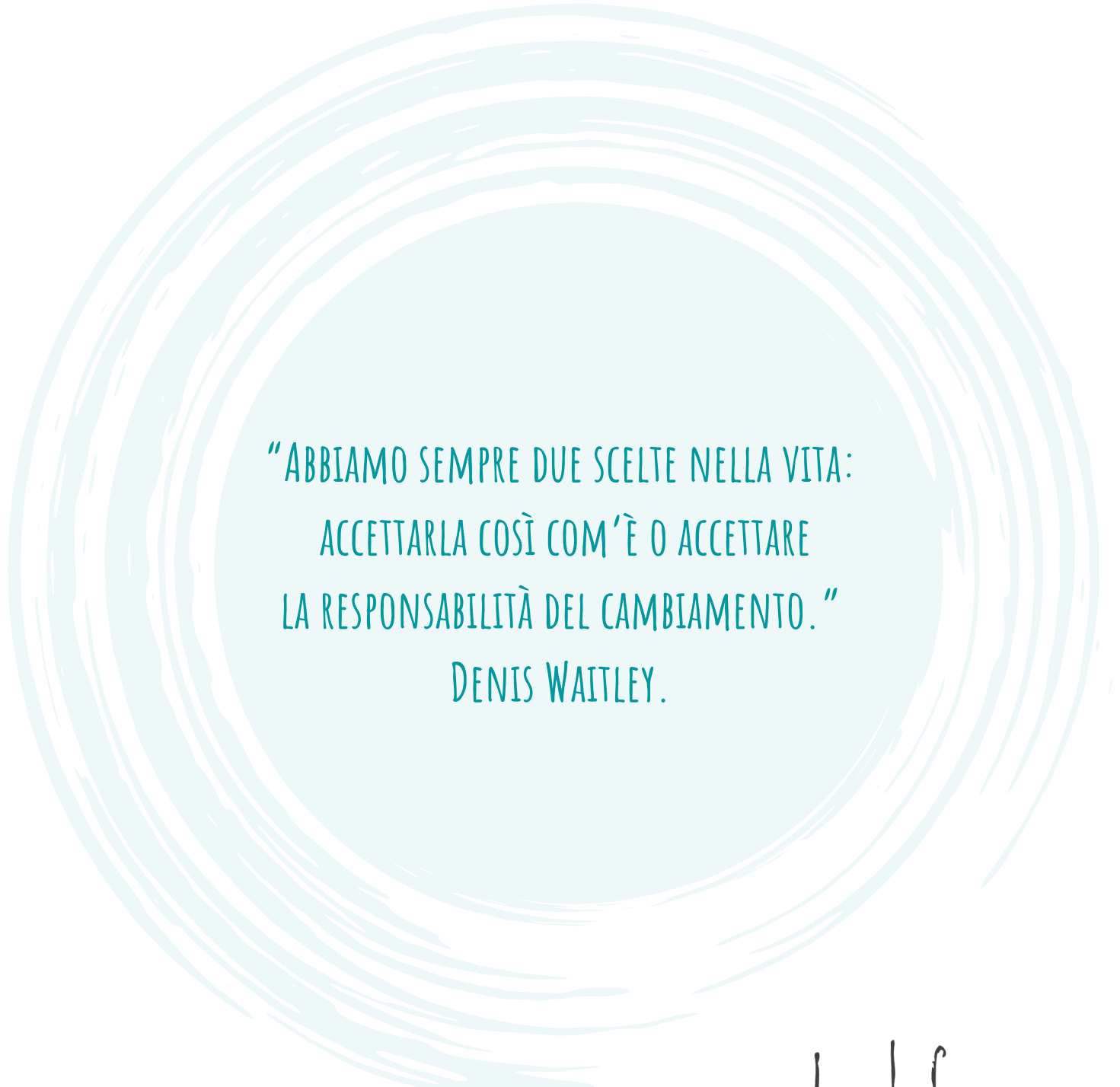
La scienza è in continua evoluzione, e il nostro compito è quello di essere aggiornati in maniera tempestiva e di riportare le migliori evidenze scientifiche su salute, benessere, nutrizione ed esercizio fisico.

Le informazioni e le idee contenute nel nostro progetto sono quindi frutto di ciò in cui crediamo e basate su ciò che abbiamo studiato, provato e testato in anni di esperienza.





Vorresti cambiare alcuni aspetti
della tua vita
ma non sai da dove iniziare?



“ABBIAMO SEMPRE DUE SCELTE NELLA VITA:
ACCETTARLA COSÌ COM'È O ACCETTARE
LA RESPONSABILITÀ DEL CAMBIAMENTO.”
DENIS WAITLEY.

just life
MOLTO PIÙ DI UNA PALESTRA TORINO

JL Project START ti permette di
CONOSCERE il tuo potenziale e di
SCEGLIERE gli strumenti più giusti per
te per avviare il tuo CAMBIAMENTO.

Elimina le false credenze e le vecchie
abitudini, poni le basi per un percorso
concreto insieme a noi, ottimizzando
tempo e risorse.

Otterrai più consapevolezza del tuo
corpo e dei tuoi reali traguardi,
imparerai ad ascoltare le sensazioni e
a gestirle attraverso strumenti efficaci.



Il pacchetto prevede 12 incontri di cui:

4 incontri psicologici e di coaching

1 visita nutrizionale approfondita con analisi
bioimpedenziometrica, dieta personalizzata

1 visita di controllo

2 trattamenti di osteopatia

4 incontri con personal trainer



Potresti utilizzarlo in circa 2-4 mesi, in base alle tue
necessità e disponibilità.



Inizi un progetto con entusiasmo
ma poi ti perdi a metà percorso?

JL Project PRO ti permette di realizzare un PROGETTO A LUNGO TERMINE, instaurando le giuste routine che ti tragheranno verso la tua meta finale.

Sarai finalmente AUTONOMO nelle tue scelte e sarai in grado di capire una volta per tutte PERCHÉ siamo intrappolati in certi comportamenti.

QUANDO ENTRERAI A FAR PARTE DI QUESTO PROGETTO, ADATTATO ALLE TUE CARATTERISTICHE UNICHE E AL TUO STILE DI VITA, ENTRERAI A FAR PARTE DI UNA SQUADRA.

Il vantaggio di lavorare con un team sarà ciò che ti condurrà al traguardo finale.



A volte i nostri sforzi in palestra rischiano di essere vanificati dalle nostre abitudini in cucina. Non é difficile mangiare sano, e non é neanche noioso o doloroso. Bisogna solo sapere come fare ! E NOI siamo qui per aiutarti!

Questo programma è una guida alimentare per renderti indipendente e darti una visione più chiara di quali alimenti siano più giusti per te e soprattutto PERCHÉ .

Ti spiegheremo gli esercizi e i movimenti che ti serviranno per migliorare la tua postura, la tua mobilità, e che ti aiuteranno a prevenire gli infortuni e a prenderti cura di condizioni pre-esistenti .



Il primo passo in cui ti accompagniamo è trasformare i tuoi buoni propositi in obiettivi con passaggi concreti in modo tale da raggiungerli.

A partire dal riconoscimento di tutte le risorse fisiche, mentali e specifiche che già possiedi AVVIEREMO UN PROCESSO di miglioramento di ciò che ti allontana dal risultato che desideri.

Ciò che ti sembra essere un limite fisico in realtà è un limite di come visualizzi o pensi quell'azione: la seduta di coaching ti permetterà di adottare un nuovo approccio da mettere in pratica in ogni campo, nell'alimentazione e nell'allenamento, creando un circolo virtuoso grazie all'intrecciarsi dei tuoi miglioramenti.



Otterrai la tua perfetta routine, completa di ogni esercizio specifico per te, e che sarà a tua disposizione per darti uno strumento in più nella cura di te stesso.

Tutto questo funzionerà perché avrai una tabella di marcia da seguire che ti alleggerirà il carico guidandoti per il meglio.

ENTRA IN JUST LIFE E LASCIA I DUBBI FUORI DALLA PORTA!



Il pacchetto prevede 22 incontri di cui:

8 incontri psicologici e di coaching

1 visita nutrizionale approfondita con analisi
bioimpedenziometrica, dieta personalizzata

2 visite di controllo

3 trattamenti di osteopatia

8 incontri con personal trainer



Potresti utilizzarlo in circa 6 mesi, in base alle tue
necessità e disponibilità.