

KUIDAS END KÕHURASVAST VABAKS SÜÜA?

Esimesed sammud

Esineb tervisenõustaja ja eratreener
Mirko Miilits

KEHA KOOSTISE MÕÖTMINE

BIOLOOGILINE VANUS 

RASVADE OSAKAAL 

KEHA RASVA % 

LIHASTE OSAKAAL 

SISEMISED RASVAD 

PALJU PEAKSID SÖÖMA 

TREENERI JUHISED
KAALU MUUTMISEKS 

Soovi korral võimalik teha
kehakoostise analüüs.

Soodusind 5 EUR



Reede

27.01.2017

18:00

(kestus ca 2 tundi)

Muhu

Lasteaed

TASUTA
LOENG!



www.mirkomiilits.ee