

WELLNESS PILATES
SYDNEY

집중케어 다이어트

-집중케어 다이어트 프로그램-

WELLNESS PILATES
SYDNEY

Chatswood

0451 878 807
6B,28-30 Anderson Street,
Chatswood, NSW 2067

Eastwood

0415 878 773
Sutie 4-5/79-81 Rowe St,
Eastwood NSW 2122

서울 연신내

서울 은평구 통일로 855-8
연신내지원와이타운 11층





집중 케어 다이어트

집중 다이어트의 중요성

“웰니스는 건강하고 균형잡힌 몸과 마음을 만드는 것을 목표로 여러분의 삶의 질을 항상 최선에 다하고 있습니다”

- 쉽게 살이 찌는 체질에서 건강한 몸매 유지
- 체중조절과 운동을 통한 기초대사량 높임
- 규칙적인 운동의 습관화&생활화
- 질환 예방
- 체중감량 &체형교정
- 정신적, 육체적 스트레스로부터의 해방
- 비만탈출
- 비만은 관리가 필요한 만성 퇴행성 질환
- 아름다운 팔,다리, 엉덩이,복부 라인 등
- 뱃살이 많아지는 중년 이후의 관리
- 자신감 & 자존감 회복
- 건강 회복및 유지

웰니스필라테스 프로그램 시작 과정



- | 시작일시 : 수시로 시작 가능
- | 장 소 : 채스우드, 이스트우드
- | 수업방법 : 온라인 / 오프라인 (센터)
- | 수업시간 : Mon ~ Saturday , 50 Mins
- | 등록방법 : 뒷면 참조

- | [wellnesspilates_sydney](#)
- | [blog.naver.com/wellnesspilates](#)
- | [wellnesspilatessydney](#)
- | 호주웰니스필라테스

웰니스필라테스 집중케어 다이어트 Benefit



1:1 맞춤 지도

전문 강사진의 1:1 맞춤 상담 및 운동 프로그램 지도



웰니스필라테스만의 노하우

다년간 수많은 필라테스 지도자를 양성한 전문 기관으로써의 노하우



생활 패턴 코칭

운동뿐만 아니라 전체적인 일상 생활 패턴의 변화 코칭



고객 맞춤형 프로그램

영양손실과 근육 손실을 최소로 한 프로그램과 프로그램 종료 후에도 건강한 생활 패턴유지 도움



밸런스에 맞춘 건강한 식단 제공

5대 필수 영양소의 밸런스를 유지하는 굵지않는 스마트한 식단제공과 코치의 휴먼 컨설팅



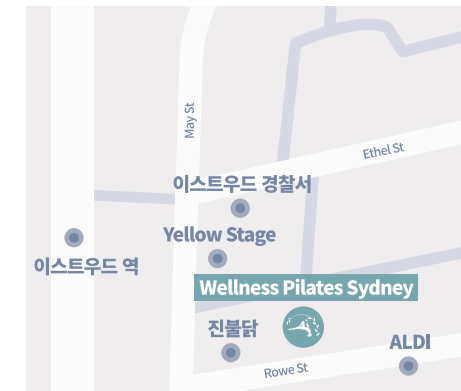
꼼꼼한 신체 모니터링

표준데이터를 통한 인바디 분석으로 체지방률과 골격근량을 모니터링

채스우드 웰니스필라테스 오시는 길



이스트우드 웰니스필라테스 오시는 길



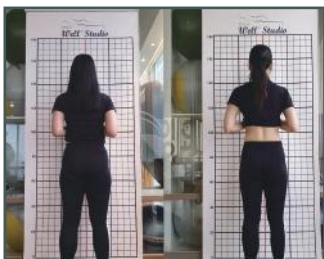
집중 케어 다이어트 프로그램 안내

Pre-Assessment



Initial Consultation (IC)& Life Coaching

운동경험, 목표, 병력사항, 부상여부, 움직임의 제약 일상생활 습관 패턴, 잘못된 자세 등등 문진표 작성을 바탕으로한 맞춤형 프로그램을 통해 전문적인 운동 뿐만 아니라 라이프 코칭을 통하여 삶의 변화를 가져 올 수 있도록 도움을 드립니다.



체형분석

이상적인 자세 정렬을 평가하기 위하여 과학적 지식을 바탕으로한 해부학적인 자세를 분석하며 고정된 자세와 움직임 때의 자세를 통한 근육의 불균형과 움직임 패턴을 찾아내어 이를 해소하기 위한 맞춤형 프로그램에 적용합니다.



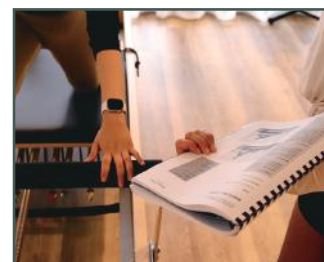
Muscle Test (I.C 추가시 가능)

주요 근육과 포지션별로 다른 자세에서의 운동 능력 테스트를 통해 동작의 패턴에 대한 강점과 약점을 분석, 차후 프로그램에 반영하여 올바른 기초를 다지며 보다 전문적인 체형 교정을 합니다.



인바디 체크

체성분 측정을 통해 체중, 체지방률, 기초대사량, 골격근량 등의 신체정보를 확인할 수 있어 운동의 성과 및 현재 건강상태 등을 확인하는데 유용하며 2주마다 모니터링을 합니다.



1:1 맞춤형 상담 및 플랜 작성

식단, 운동, 라이프 코칭을 통해 전반적인 나의 삶을 변화 시킵니다. 실행 가능한 목표 설정 및 동기 부여, 리마인드, 1:1 상담을 통해 성공적인 결과를 가지고 오도록 도와드립니다.

전/후 사진 Cut



집중 케어 다이어트 프로그램 안내



일일식단관리

일일권장 함량에 따른 바디프로필용 식단표를 구성하여 필수영양소와 근육의 손실이 없이 전문적이고 스마트 하게 다이어트에 성공할수 있도록 도우며 매일 모니터링을 통해 동기부여와 피드백을 제공합니다.



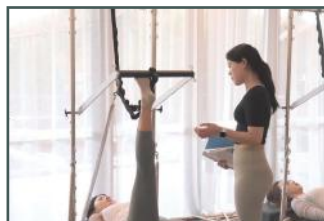
필라테스 레슨

신체조건과 목표에 따른 다양한 필라테스 기구사용과 전신운동, 체중감량, 신체정렬, 바디라인, 코어 강화, 몸통 안정화, 근력 강화, 체온상승, 혈액순환, 노폐물제거, 신진대사를 도와 바디라인에 도움을 줍니다.



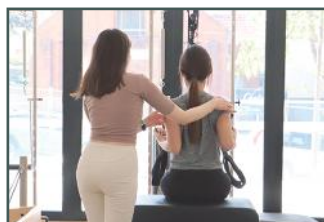
일일 운동 (홈트레이닝) 케어 및 모니터링

웰니스 코치의 케어와 모니터링을 받으며 바쁜 생활 속에서도 목표 달성을 위해 매일 할당된 과제를 제출함으로써 동기부여와 자신감 얻으며 재미있게 운동합니다.



데일리 체크리스트

바쁜 생활 속에서도 목표를 달성하기 위해 매일 할당된 과제를 체크하며 제출 함으로써 동기부여와 자신감을 북돋아 줍니다.



전문 강사진

호주 국가 인증 필라테스 자격증을 소지한 전문 강사의 지식과 경험을 바탕으로 프로그램 진행 합니다. 또한 전문 강사진의 1:1 맞춤 상담및 운동 프로그램 지도 지도자 양성 전문 기관으로써의 노하우를 가지고 있습니다.

운동 베스트 Cut



인바디 결과



구분	21.06.10	21.08.22
지방률 (%)	23.9	21.2
근력률 (%)	38.9	35.1
골밀량 (kg/cm²)	0.958	0.958
골량 (kg)	5.8	6.2

구분	21.06.10	21.08.22
신장 (cm)	165	165
체온 (°C)	36.5	36.5
심박수 (b/min)	72	72
혈압 (mmHg)	110/70	110/70



집중 케어 다이어트 프로그램 안내

프로그램 구성	옵션 1	옵션 2
문진표 작성	✓	✓
체형분석	✓	✓
Muscle Test (I.C 추가시)	✓	✓
인바디 체크	✓	✓
1:1 라이프 코칭 목표 및 플랜 작성	✓	✓
필라테스	그룹 수업 주 2회	그룹 수업 주 3회
주차별 식단 관리	일일 식단표 제공	일일 식단표 제공
일일홈트레이닝 & 모니터링	✓	✓
1:1 멘토링	✓	✓
데일리 체크리스트	✓	✓
가격 (Conditions Apply)	4주 : \$450	4주 : \$595
	8주 : \$890	8주 : \$1180
	12주 : \$1330	12주 : \$1765

웰니스와 함께 건강한 다이어트를 경험해보세요!



음식물, 알코올 섭취를 통해 지방질이 간세포에 축적된 지방간은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화 등의 질환을 동반한다고 합니다.



우리 식단은 상당히 많은 탄수화물이 차지하고 있으며 필요 이상으로 과다하게 섭취한 음식물은 에너지로 사용되지 못하고 대부분 지방 형태로 저장됩니다.



잘못된 다이어트는 요요현상, 식이장애, 무기력증, 스트레스와 같은 부작용을 가져옵니다.



몸에 스트레스를 주지 않으며 근육량이 감소하지 않는 가장 효과적인 방법은 운동과 식단 관리입니다.

사전 코칭을 통하여 오랜 식단 습관과 생활패턴을 바꿔드리며 건강하고 균형 잡힌 몸과 마음을 만드는 것을 목표로 하며 여러분의 삶의 질을 향상시켜 드리고 행복을 유지할 수 있도록 돕는 것이 웰니스의 꿈입니다.

여러분의 생각을 바꿔주는 프로그램을 통해 다년간의 노하우를 가진 웰니스와 함께 과학적이고 전문적인 다이어트를 경험해 보세요.