

Grup de Facebook #TeamFuckDetox

by Pomoja Fitness



Care-i faza? Ce grup privat de Facebook?

Online coaching-ul este un concept nou în România, dar ținând cont că majoritatea antrenorilor personali din ziua de azi sunt niște maimuțoi cu diplome obscure luate te miri cum, eu pun pariu cu tine că pot să te învăț mai multe online decât pot majoritatea antrenorilor să o facă față în față. Nu mă crezi? Dă-mi voie să-ți explic:

Grupul privat de Facebook este de fapt cel mai accesibil pachet al meu de online coaching. Nu e vorba de laudă aici dar programul meu de coaching are număr maxim de participanți ce se ocupă repede. E ceva normal când faci totul personalizat, nu poți avea clienți nelimitați... Însă, spre deosebire de timpul meu fizic limitat, dorința mea de a vă ajuta pe cât mai mulți dintre voi, nu este limitată. Așadar, grupul privat de Facebook este platforma perfectă pentru așa ceva. Acesta constă în:

- Postări despre alimente pe care le recomand, pe care le găsesc în magazine în funcție de sezon, liste de cumpărături, rețete delicioase cu macronutrienții și kaloriile calculate
- Sesiuni de întrebări și răspunsuri pentru orice fel de problemă ai în legătură cu alimentația, somnul, mișcarea, antrenamentul etc. Orice!

- Idei de split-uri de antrenamente pentru orice nivel, în sală sau acasă
- Tutoriale video pentru exercițiile care sunt adesea executate greșit
- Alte rețete mișto de pe internet, ca să nu mai fiți voi nevoiți să tot căutați :)
- Idei de snack-uri sănătoase care nu îți dau peste cap kaloriile zilnice
- Idei de mese simple și gustoase, foarte practic de gătit chiar dacă ești afon în bucătărie
- LIVE-uri în care vă pot ajuta cu orice alte probleme mai aveți în materie de fitness, de la antrenamente până la mâncat emoțional
- **Și cea mai tare chestie?** Când te adaug în grup, vei avea acces și la toate postările din trecut. E practic ca și cum ai plăti bilet la un festival dar vezi și edițiile din anii anteriori!
- **Plus altele, dar nu în ultimul rând, cel mai important:** NU sunt doar postări de ale mele, pentru că încurajez mereu comunitatea să posteze acolo! Nu e genul de grup „Pomoja e bossul și doar el postează”! Pe lângă coaching-ul meu, **ideea de bază a grupului** este să ne susținem toți reciproc către o viață mai fericită, mai sportivă, mai activă și mai fit. Din păcate, în viața de zi cu zi, e plin de oameni care simt nevoia să ne demoralizeze și să ne tragă în jos atunci când încercăm să implementăm orice obicei sănătos... Aici este **fix opusul**. Avem o comunitate faină care se motivează, fericită și sprijină către un nou stil de viață! Un loc fără pic de hate, ci cu mult respect reciproc!

Păi și beneficiile?

Ai văzut că sunt mereu sincer cu tine pe social media. La fel voi fi sincer și aici - merită din plin, pentru că ai acces la postări zilnice exclusive cât și la cunoștințele și informațiile unui grup de oameni care te primesc cu tot dragul! Toate astea la un preț foarte accesibil. Atenție, nu confunda ideea de accesibil cu *ieftin* deci implicit *prost*. Nu fac nici un compromis de la calitate! Garantez însă multe postări mișto și mult umor, cum te-am obișnuit pe social media, doar că la next level! **Nu doar că ai acces la o comunitate sănătoasă cu care poți oricând socializa, dar poți și să începi să practici obiceiurile sănătoase din grup în ritmul tău, în fiecare zi, pas cu pas, post cu post.**

OK! M-ai convins, păi și costul?

Financiar, investiția ta va fi de **doar 39 de lei pe lună**. Ce faci cu 39 de lei pe lună? Poți să îi lași să se piardă printre celelalte cheltuieli, sau poți să îi investești în tine, în educația și sănătatea ta. Practic, în loc de Netflix, o să ai Pomojaflix :) Nu garantez același talent actoricesc, însă promit informații mult mai utile decât documentarele lor :)

OK! Mă bag, dar cum plătesc?

Plata se poate face ușor și rapid, cu un click [AICI](#) și apoi cu selectarea serviciului de „membership”. După ce faci prima plată, vei deveni membru cu abonament lunar pe site și totul va decurge foarte simplu și ni te poți alătura imediat. **Doar să nu uîți să îmi dai și un mail ca să ne putem găsi și da add pe Facebook! :)**

Dacă după o lună, două, chiar nu îți place, poți renunța. Dar sincer, mă îndoiesc că va fi așa. Deci până la urmă ce ai de pierdut să încerci?

Dacă însă vrei să plătești mai multe luni în avans (am membri care au luat chiar și pentru 1 an întreg!), se poate și aia selectând opțiunea „per year” când îți faci „membership”

Matematică fulger: 39 de lei/30 de zile = 1.3 lei pe zi

Cu **1.3 lei** pe zi îți iei... Două bomboane? Un pachetel de gumă? Sau poți să îi investești în tine, să aplici ce postăm exclusiv în grup și în timp să fii cea mai bună versiune a ta!

Poți să mergi la orice sală și să îți angajezi un antrenor personal de duzină, căruia îi pasă - mai mult sau mai puțin - ce faci în acea ședință de o oră. Sau poți intra în gașca faină a unui **#AltfelDeAntrenorFitness** căruia chiar îi pasă de sănătatea ta și în celelate 23 de ore din zi. Și te costă într-o lună cât te-ar costa o singură ședință cu antrenor în sală... Food for thought :)

Așadar, ești gata pentru schimbarea aia mult așteptată pe care o tot amâni de mult? Eu am încredere în tine că vei reuși în sfârșit să o faci, așa că te aștept în gașca mea de oameni faini! ♥



Modalități de plată: membership pe <https://www.buymeacoffee.com/pomoja>

Contact: E-mail: fitness@pomoja.ro

WhatsApp: [+40 724529213](https://wa.me/40724529213)