

## Zabavni brazilski trening koji brzo topi kalorije i vraća vas u formu

*Brazilski Fit Body Method može vam pomoći da potrošite do 400 kalorija u samo 30 minuta treninga, a osmislila ga je brazilska trenerica i plesačica Anny Alves.*

Anny je poznata plesačica i bodybuilderica koja zadnjih 13 godina živi u Hrvatskoj. Kontinuirano sudjeluje na poznatom karnevalu u Rijuu, pa je inspirirana brazilskim ritmovima kreirala koncept koji oblikuje tijelo i samopouzdanje. **Fit Body Method** je energičan i zabavan trening koji kombinira ples, kardio i elemente snage. Osmišljen je tako da svaka žena, bez obzira na razinu kondicije, može uživati i istovremeno raditi na svom tijelu. Traje 30 minuta u kojima se prolazi kroz dinamične koreografije i funkcionalne vježbe koje aktiviraju cijelo tijelo **sagorijevajući do 400 kalorija**. Učinkovit je jer spaja visoki intenzitet s užitkom, pa žene često ni ne osjete da treniraju, koliko se zabavljaju. Anny kaže kako inspiracija dolazi iz brazilске energije i njezinog dugogodišnjeg iskustva s treninzima, zdravim načinom života i plesom.

### **Brazilska glazba i energija su ključni**

Brazilska glazba i energija su srce ovog treninga jer stvaraju motivaciju, podižu raspoloženje, pomažu ženama da se opuste i daju maksimum, bez pritiska.

### **Kombinacija plesa, kardio treninga i snage.**

Spojeni su prirodno, kroz vlastito iskustvo i dugogodišnje bavljenje plesom i fitnessom. Prve promjene primjetne su već nakon nekoliko tjedana: tijelo se počinje mijenjati, a kondicija je puno veća. Emocionalna komponenta jednako je važna kao i fizička. Cilj je da se žene ponovno povežu sa sobom, svojim tijelom i osjećajem ženstvenosti.

### **Snažna poruka**

Pravi trenutak ne postoji – on počinje od odluke da krenu danas, bez čekanja savršenih uvjeta. Mi smo odgovorni za vlastitu evoluciju. Ne možemo očekivati da će netko drugi to učiniti umjesto nas, jer se to neće dogoditi.