

MY PERSONAL TRAINER MALTA

Perché siamo differenti .



Contact us:


Mobile Number #1: 99552623


Mobile Number #2: 79069474

E-Mail: info@myptmalta.com



[/mypersonaltrainermalta](#) 

[@my_personal_trainer_Malta](#) 

www.myptmalta.com 



My Personal Trainer Malta

INTRODUZIONE

Benvenuti su My Personal Trainer, dove offriamo servizi di personal training e dietologia! Sappiamo che intraprendere uno stile di vita più sano può essere una sfida, ma noi siamo qui per renderlo più facile. I nostri servizi offrono un approccio personalizzato e di supporto al fitness e alla nutrizione, aiutandovi a raggiungere i vostri obiettivi nel modo più sicuro ed efficace. Crediamo che la forma fisica e l'alimentazione siano più di un obiettivo finale: sono un viaggio. Siamo qui con voi in ogni momento del percorso, fornendovi guida, supporto e motivazione!



Noi di My Personal Trainer sappiamo che non esistono due persone uguali. Con i nostri piani personalizzati, potete essere certi di ricevere i consigli migliori per le vostre esigenze individuali. Il nostro team di esperti si impegna con passione per aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi nel modo più sano possibile. Che vogliate perdere peso, aumentare i muscoli o semplicemente vivere uno stile di vita più sano, abbiamo l'esperienza, le conoscenze e la dedizione per aiutarvi a raggiungere il successo!

Venite a provare l'incredibile cambiamento che i nostri servizi di personal training e di dietologia possono apportare alla vostra vita. Siamo qui per aiutarvi a sfruttare tutto il vostro potenziale!!!

Visitate il nostro sito web per saperne di più: www.myptmalta.com



SERVIZI DI TRAINING

Da My Personal Trainer, sappiamo che l'allenamento fisico va oltre l'esercizio fisico e l'alimentazione. I nostri servizi personalizzati e per piccoli gruppi sono pensati per aiutare tutti a raggiungere i propri obiettivi di fitness, tenendo conto anche del benessere generale. Crediamo che la forma fisica sia parte

integrante di una vita sana e felice, quindi ci sforziamo di fornire ai nostri clienti il sostegno e la motivazione necessari per apportare cambiamenti duraturi. Grazie ai nostri trainer esperti, ai piani personalizzati e all'approccio innovativo all'allenamento fisico, potete fidarvi del fatto che ci impegniamo ad aiutare i nostri clienti a migliorare il loro stile di vita complessivo, non solo la loro forma fisica. Crediamo che tutti abbiano il diritto di sentirsi al meglio e siamo determinati ad aiutare i nostri clienti a raggiungere i loro obiettivi e a condurre una vita più sana e felice.



**3 PER WEEK
FOR A
MONTH
€180**

**4 PER WEEK
FOR A
MONTH
€240**

**5 PER WEEK
FOR A
MONTH
€300**

Il nostro servizio di personal training offre un'esperienza unica di allenamento di gruppo in cui gli individui possono lavorare per raggiungere i loro obiettivi di fitness in un ambiente di sostegno e motivazione in un piccolo gruppo. Questo offre i vantaggi di una maggiore responsabilità, di una maggiore motivazione, di un'attenzione personalizzata, di una convenienza e di una varietà. Ogni partecipante riceverà comunque un'attenzione personalizzata da parte dell'istruttore per garantire che le sue esigenze e i suoi obiettivi individuali siano soddisfatti, godendo allo stesso tempo della dinamica di gruppo che può aumentare la motivazione e fornire un ambiente divertente e coinvolgente. Questa combinazione di allenamento di gruppo e attenzione personalizzata rende il nostro servizio di personal training un modo accessibile ed efficace per raggiungere gli obiettivi di fitness.

PROGRAMMA IBRIDO

Noi di My Personal Trainer sappiamo che gli obiettivi e lo stile di vita di ognuno sono diversi. Per questo motivo offriamo un programma di allenamento fisico ibrido che combina guida online, assistenza di persona e consigli

nutrizionali. I nostri esperti trainer valuteranno il vostro livello di forma fisica, i vostri obiettivi e le vostre abitudini di vita e creeranno un piano personalizzato in base alle vostre esigenze specifiche. Con questo programma, potrete beneficiare dell'economicità della guida online, della supervisione dell'allenamento di persona e dei consigli nutrizionali necessari per apportare cambiamenti duraturi. Ci impegniamo ad aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi e siamo abbastanza flessibili da massimizzare il vostro potenziale.



SERVIZI DI NUTRIZIONE

Noi di My Personal Trainer siamo consapevoli che uno stile di vita sano non si limita all'esercizio fisico, per questo offriamo un approccio davvero personalizzato, che comprende un piano alimentare su misura elaborato dal nostro dietologo esperto e registrato. La dieta personalizzata è costruita insieme a voi, in base al vostro obiettivo, ai vostri gusti, alle vostre preferenze alimentari, al vostro stile di vita e ad altri fattori. Non parliamo solo di cibo, ma anche degli ostacoli che vi impediscono di raggiungere il vostro obiettivo e formuliamo strategie per superarli. Miriam, la nostra dietista, ha un grande interesse per i suoi clienti e il desiderio di vederli avere successo ha prodotto risultati incredibili, aiutandoli anche a raggiungere un migliore rapporto con il cibo. Grazie alle sue conoscenze, potete essere certi che My Personal Trainer è l'opzione migliore per raggiungere il vostro pieno potenziale.



PROGRAMMA ONLINE

Il nostro programma online può fornirvi un piano di allenamento personalizzato in base alle vostre esigenze e ai vostri obiettivi. La nostra esclusiva app è molto facile da seguire e indica le ripetizioni e le serie necessarie per ogni esercizio, insieme a video dimostrativi che mostrano ogni singolo esercizio. Il programma di allenamento è adattato al vostro livello di forma fisica e può essere svolto a casa (senza o con un'attrezzatura minima) o in palestra, o con un mix di entrambi, per garantirvi la massima flessibilità! È possibile tenere traccia del proprio peso sulla nostra app, che vi aiuterà a monitorare i progressi!

