Spor ve beslenme buluşmaları

MAC üyelerine özel, interaktif ve bilimsel temelli bir buluşma. Antrenman deneyimini beslenme bilgisiyle tamamlayan 60 dakika.

Buluşmanın fikri

Üyelerin antrenmanlarını beslenmeyle nasıl destekleyebileceklerini konuşabilecekleri bir alan oluşturmak. İçerikler, MAC üyelerinin günlük yaşamına ve farklı hedeflerine göre sade, uygulanabilir ve interaktif biçimde hazırlanır.

Pilot buluşma

60 dakika	45 dakika	15 dakika
Toplam süre	İçerik paylaşımı	Soru ve cevap

Katılımcılar MAC üyeleri. İlk buluşma, MAC için ücretsiz pilot olarak planlanır.

İlk buluşmanın konusu

Spor yapıyorum, peki nasıl beslenmeliyim?

01 Antrenman hedefine göre beslenme

02 Antrenman öncesi ve sonrası seçimler

03 Protein ve karbonhidratın yeri

04 Yağ kaybederken kas kütlesini koruma

05 Spor yapanların sık yaptığı beslenme hataları

06 Katılımcı soruları ve gerçek hayat senaryoları

Bir buluşmadan bir seriye

MAC üyelerine değer katan, sürdürülebilir bir spor ve beslenme işbirliği için farklı konularda devam edebilecek buluşmalar.

Devam edebilecek buluşma serisi

01 **Yağ yakarken kas kaybetmemek**

02 **Spordan önce ve sonra ne yemeliyim**

03 **Zayıflama iğneleri kullanırken spor ve beslenme**

04 **Supplement gerçekleri**

Protein, kreatin ve diğerleri

05 **Yoğun tempoda spor ve beslenme**

06 **Body recomposition**

Yağ oranını azaltırken kas kütlesini desteklemek

MAC için değer

Uzman içerik	Üyelerin spor deneyimini beslenme bilgisiyle tamamlamak.
Topluluk deneyimi	Kulüp içi etkinlik ve topluluk bağını güçlendirmek.
Güvenilir bilgi	Üyelerin beslenme konusunda güvenilir bilgiye erişimini desteklemek.
Süreklilik	Farklı konularla sürdürülebilir bir etkinlik serisi oluşturmak.

Ücretsiz pilot

İlk 60 dakikalık buluşma MAC için ücretsiz olarak gerçekleştirilir.

%10 özel avantaj

Etkinliğe katılan MAC üyelerine bireysel beslenme danışmanlığında %10 özel avantaj sunulur.

Buluşmayı birlikte planlayalım

0531 733 50 42

dytyagmuruzuncay@gmail.com