

Tereza ♥
Tydlitátová

OSOBNÍ TRENÉRKA A VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ

+420 721 079 949

terezatydlitativa@seznam.cz

📷 tereza_tydlitativa

Vzdělání:

- Absolventka trenérské školy Olympia
- Studentka vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra – obor Výživové poradenství a sportovní diagnostika

Osvědčení:

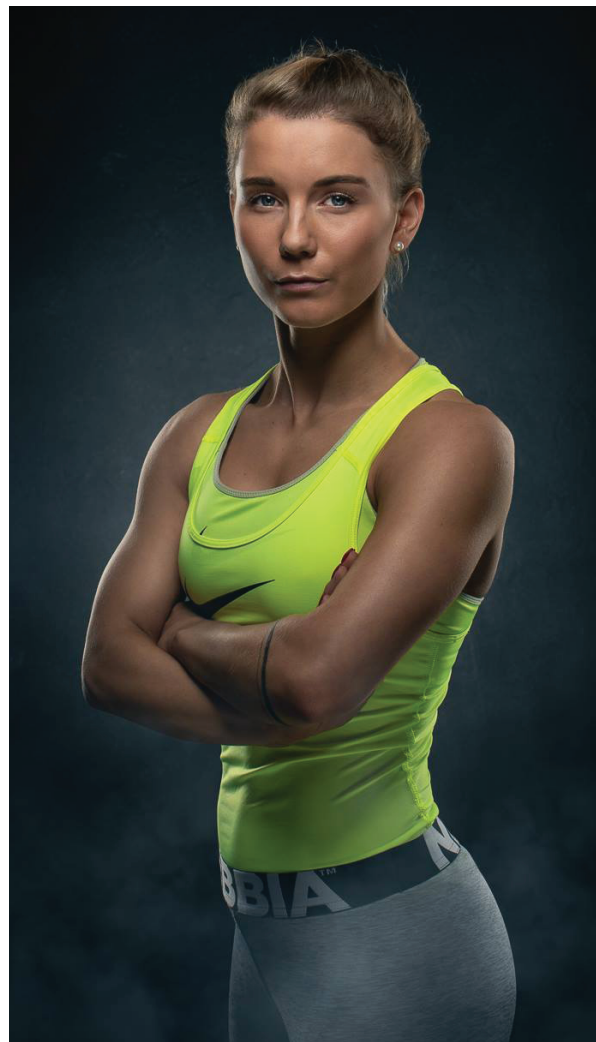
- Instruktor fitness
- Osobní trenér kondičního posilování
- Instruktor kondičního posilování
- Trenér kulturistiky

Co nabízím:

- Osobní tréninky
- Skupinové lekce v podobě kruhových tréninků
- Jídelní plány a konzultace v oblasti výživy

Něco o mně

Pohyb mě provází již od dětství. Od 9 let se věnuji sportovnímu aerobiku na závodní úrovni. V roce 2014 se mi dokonce podařilo zvítězit na Mistrovství světa v kategorii trii a v roce 2017 pak obsadit 2. místo na Mistrovství Evropy v kategorii jednotlivců. Ve sportovním aerobiku také působím jako trenérka dětí. Sport je zkrátka mým koníčkem, vášní, odreagováním a také prací. Ráda pomohu každému, kdo bude mít zájem a nadšení a věřím, že opravdu nic není nemožné



„Ten nejlepší projekt, na kterém v životě můžeš pracovat, jsi ty.“