

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΠΕΤΡΟΥΝΙΑΣ  
ALTERLIFE AMBASSADOR



**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE



# ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Αποστολή μας είναι να ενσωματώσουμε στην καθημερινότητα των συμπολιτών μας τη σωματική άσκηση και τα ευεργετικά της οφέλη, μεγιστοποιώντας έτσι το ποσοστό όσων ασχολούνται συνειδητά με οποιαδήποτε μορφή γυμναστικής.

## ΟΡΙΣΜΟΣ ALTERLIFE

ALTERLIFE σημαίνει εναλλακτική - νέα ζωή, σηματοδοτεί την μετάβαση σε μια άλλη κατάσταση, εκεί που ο πόνος, η αδυναμία, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, οι περιορισμοί που σε κρατούν μακριά από τα όνειρά σου δεν υπάρχουν πια. Στην ALTERLIFE αλλάζεις φιλοσοφία, προτεραιότητες, στάση απέναντι στο σώμα και τον εαυτό σου, απέναντι στη ζωή.

# ΟΡΑΜΑ

Να θέσουμε πρότυπα στον χώρο του fitness, τόσο στις παρεχόμενες υπηρεσίες όσο και στο marketing αυτών, κάνοντας έτσι την ALTERLIFE σημείο αναφοράς για τον απλό ασκούμενο, τον επαγγελματία γυμναστή και τον επιχειρηματία του κλάδου όταν μιλάει για fitness στην Ελλάδα.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Όταν φιλοδοξείς να γίνεις σημείο αναφοράς και να θέσεις πρότυπα σε έναν ολόκληρο κλάδο, όταν επιθυμείς να αφήσεις ίχνος και αποτύπωμα στην κοινωνία, η πρόκληση είναι τεράστια. Επιβάλλεται οι αξίες σου να είναι βασισμένες στις αρχές που διέπουν τις σύγχρονες κοινωνίες και οδηγούν στην εξέλιξη - βελτίωσή τους. Με απόλυτη πίστη στις αξίες της ALTERLIFE αναλαμβάνουμε πλέον στρατηγικά δράσεις εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, και εισάγουμε έναν εταιρικό - επιχειρηματικό πολιτισμό που θα μας βοηθήσει να υλοποιήσουμε το όραμά μας. ζας θέλουμε κοντά μας σε αυτή τη προσπάθεια που είναι σίγουρα η πιο δύσκολη και πιο απαιτητική.



# TOTAL MAKE OVER

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 60 ΛΕΠΤΩΝ! Η ΙΔΑΝΙΚΗ  
ΜΙΞΗ-ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ +  
ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ!

## ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

- \_ 30 λεπτά καρδιοαναπνευστικής προπόνησης για καύση λίπους και κυτταρίτιδας στα αερόβια μηχανήματα
- \_ 30 λεπτά στοχευμένη και εντατική προπόνηση ενδυνάμωσης, σύσφιξης και γράμμωσης σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων

## ΣΤΟΧΟΣ

- \_ Χάνετε γρήγορα τα παραπάνω τοπικά κιλά
- \_ Χάνετε γρήγορα πόντους εκεί ακριβώς που επιθυμείτε
- \_ Μπορείτε να έχετε πλέον ένα σφικτό & γραμμωμένο σώμα

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΠΑΡΕΙ  
ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ!



# LOVE YOUR BODY

ΣΕ 10 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ  
ΣΕ 20 ΤΗ ΒΛΕΠΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ  
ΣΕ 30 ΕΧΕΙΣ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΣΩΜΑ!

## ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

- \_ Pilates & μυοπεριτονιακή απελευθέρωση
- \_ Pilates cadillac
- \_ Pilates tower
- \_ Pilates reformer

## ΣΤΟΧΟΣ

- \_ Σύσφιξη, γράμμωση, ενδυνάμωση
- \_ Ένα εύρωστο, υγιές σώμα χωρίς πόνους και δυσλειτουργίες

ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙ  
ΤΟΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ!

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΣΗ, ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ  
ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ!



# EMPOWER YOURSELF

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ!  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΟΥ ΣΤΟ ΟΡΙΟ!

## ME TO LIVE PROJECTION THS POLAR

### Ο ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ

- \_ Παρακολουθεί σε πραγματικό χρόνο τα δεδομένα όλης της ομάδας
- \_ Δίνει εξατομικευμένες συμβουλές
- \_ Βελτιώνει συνεχώς τα προπονητικά πρωτόκολλα

### ΕΣΥ

- \_ Μαθαίνεις πως αντιδρά το σώμα σου στα προπονητικά ερεθίσματα
- \_ Αντιλαμβάνεσαι την αξία του προγράμματος και της προσπάθειάς σου
- \_ Βελτιώνεσαι σε σχέση με την προηγούμενη προπόνηση σου αλλά και με τον ανταγωνισμό...

## ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

- \_ Functional - Cross Training
- \_ 60 λεπτά υψηλής έντασης μεταβολικές προπονήσεις με δυνατή μουσική & απίστευτη ενέργεια

## ΣΤΟΧΟΣ

- \_ Απώλεια σωματικού βάρους & καύση λίπους
- \_ Γράμμωση
- \_ Ενδυνάμωση & Φυσική κατάσταση

ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΕΙ Η ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΡΗ!



## MIND THE FOOD

### ΔΩΣΤΕ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΠΟΥ ΤΗΣ ΑΞΙΖΕΙ!

Στην ALTERLIFE δεν επιχειρούμε να σας βγάλουμε μια ακόμη διαίτα - διατροφή, να σας δώσουμε μια μαγική συνταγή την οποία θα ακολουθήσετε λιγότερο ή περισσότερο αυστηρά. Μέλημα μας είναι να σας εκπαιδεύσουμε να σκέφτεστε ορθά διατροφικά, να ανεβάσουμε στην συνείδησή σας την σημασία της πρόσληψης των σωστών θρεπτικών και όχι μόνο συστατικών, που το σώμα σας έχει πραγματικά ανάγκη για να λειτουργεί αρμονικά στην διαδικασία εκπλήρωσης των fitness στόχων σας.

ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ WELL-BEING,  
Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ Η ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ  
ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΣΟΥ.



# TRUST THE TRAINER

Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΗ ΟΤΑΝ  
ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥΣ!

ΕΝΑ ΕΙΔΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ  
ΠΟΥ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΣΤΗΝ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΜΕΧΡΙ ΧΘΕΣ.

ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ,  
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ,  
ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΚΑΙ ΠΩΣ!

ΜΑΖΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΕΦΙΚΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ,  
ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΚΑΙ  
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΣΤΕΝΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ!

ΓΙΝΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ SUCCESS STORY  
ΤΗΣ ALTERLIFE!  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΑΠΛΟ!

**ΧΩΡΙΣ ΚΑΝΕΝΑ ΚΟΣΤΟΣ**

# ALTERLIFE SUCCESS STORIES

ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ ΣΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΜΕ ΤΑ ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΑ (ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΕΚΦΡΑΣΤΕΙ) SUCCESS STORIES ΤΗΣ ALTERLIFE. ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΠΛΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΔΕΙΞΑΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ, ΕΙΔΑΝ ΘΕΑΜΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΑΣ ΕΚΜΥΣΤΗΡΕΥΟΝΤΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΥΠΕΡΟΧΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΟΥΣ.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ [HTTPS://ALTERLIFE.GR/SUCCESS-STORIES/](https://alterlife.gr/success-stories/) ΚΑΙ ΠΑΡΤΕ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ.

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΕΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ  
SUCCESS STORY ΤΗΣ ALTERLIFE?

ΑΠΛΑ, ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ TRUST THE TRAINER, ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ!



ΔΕΙΤΕ ΤΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΤΥΧΑΜΕ!

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ TRUST THE TRAINER

ΕΝΑΡΞΗ: 15/02/2017 -- ΛΗΞΗ: 12/04/2017

638 ΑΤΟΜΑ ————— 8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ

- \_ 2,35 ΤΟΝΟΥΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ [ 3,68 ΚΙΛΑ / ΑΤΟΜΟ ]
- \_ 31,2 ΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ [ 4,89 ΕΚΑΤΟΣΤΑ / ΑΤΟΜΟ ]

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ TRUST THE TRAINER

ΕΝΑΡΞΗ: 01/05/2018 -- ΛΗΞΗ: 30/06/2018

860 ΑΤΟΜΑ ————— 9 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ

- \_ 5,9 ΤΟΝΟΥΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ [ 6,86 ΚΙΛΑ / ΑΤΟΜΟ ]
- \_ 61,4 ΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ [ 7,14 ΕΚΑΤΟΣΤΑ / ΑΤΟΜΟ ]

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ TRUST THE TRAINER

ΕΝΑΡΞΗ: 17/05/2019 -- ΛΗΞΗ: 12/07/2019

1.619 ΑΤΟΜΑ ————— 8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ

- \_ 11,53 ΤΟΝΟΥΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ [ 7,12 ΚΙΛΑ / ΑΤΟΜΟ ]
- \_ 118,35 ΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ [ 7,31 ΕΚΑΤΟΣΤΑ / ΑΤΟΜΟ ]

2017

2018

2019





[WWW.ALTERLIFE.GR](http://WWW.ALTERLIFE.GR)  
[WWW.ALTERLIFE.COM.CY](http://WWW.ALTERLIFE.COM.CY)

