

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!



LIFE
EXCELLENCE



TURN ME ON

ΘΑ ΣΑΣ ΓΕΜΙΣΕΙ
ΚΥΡΙΟΛΕΚΤΙΚΑ ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ!

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

Στα ALTERLIFE η ηλεκτρομυοδιέγερση έγινε ασύρματη. Θεαματική μεταμόρφωση του σώματος χωρίς καλώδια και περιορισμούς... 20 λεπτά διαρκεί μια ολοκληρωμένη προπόνηση ηλεκτρομυοδιέγερσης. Μόλις φορέσετε την ειδική στολή, ο Trainer αναλαμβάνει να μεταφέρει εκείνες τις διεγέρσεις που το δικό σας σώμα απαιτεί για να επιτευχθούν τα ιδανικά αποτελέσματα.

ΣΤΟΧΟΣ

- _ Απώλεια βάρους
- _ Καύση λίπους
- _ Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας
- _ Ενεργοποίηση μεταβολισμού
- _ Μυική ανάπτυξη
- _ Αντιμετώπιση πόνων σε αυχένα, μέση και γόνατα
- _ Αύξηση αντοχής
- _ Βελτίωση ελαστικότητας

20 ΛΕΠΤΑ ΑΣΥΡΜΑΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΡΚΟΥΝ!

Η ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΟΥ ΣΕΒΕΤΑΙ
ΤΟΝ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ!



RELEASE YOUR ENERGY

ΞΕΜΠΛΟΚΑΡΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ +
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕ ΤΗ ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

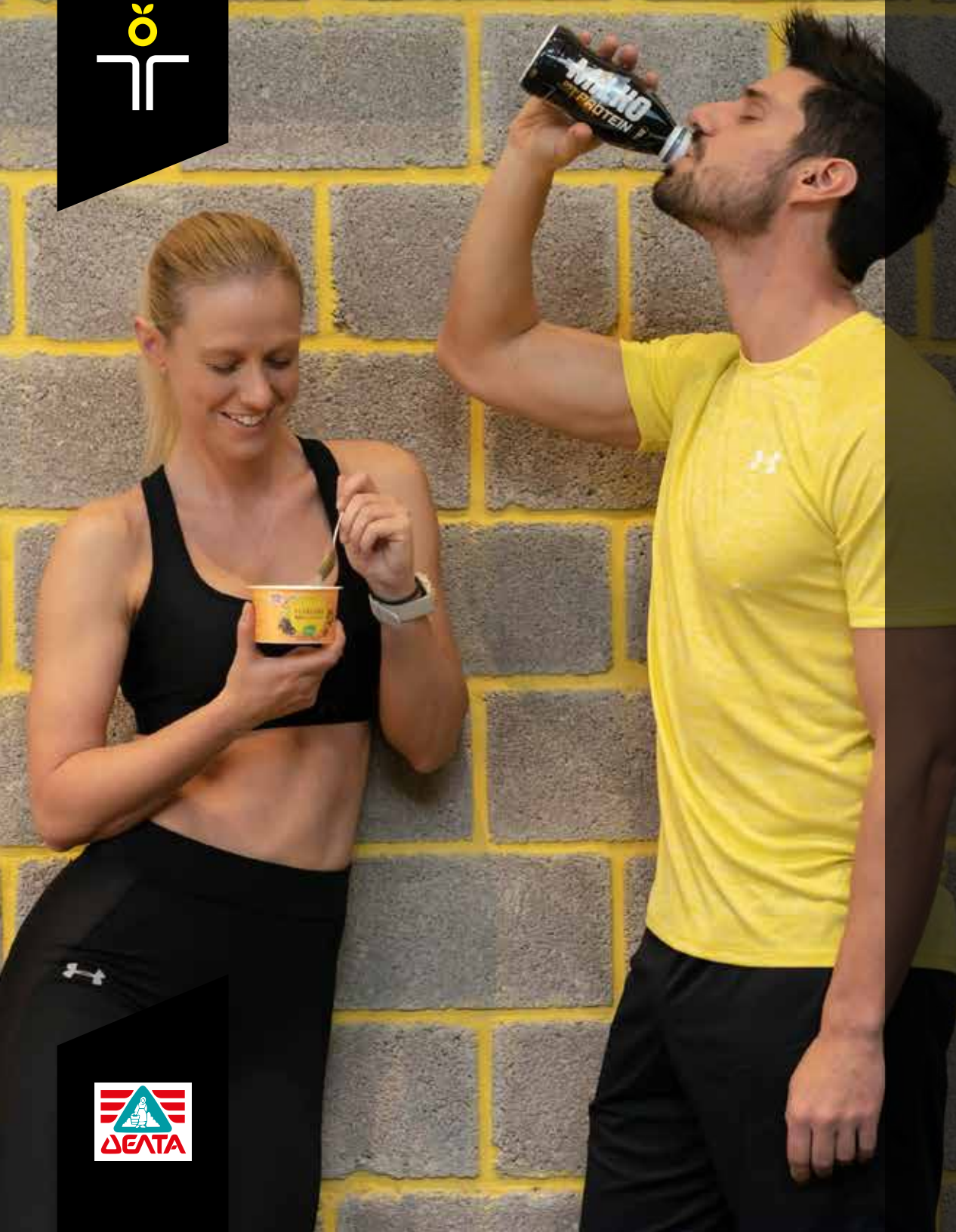
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΟΥ ΠΟΝΟΥ + TRIGGER POINTS!

Η περιτονία είναι μία σκληρή μεμβράνη με διαφορετικό πάχος που περι- κλείει και διαχωρίζει όλες τις δομές του σώματος, από ολόκληρες μυϊκές ομάδες και οστά μέχρι και κάθε μεμονωμένο κύτταρο, παρέχοντας προ- στασία και επικοινωνία των ιστών. Είναι σαν ένα τρισδιάστατο δίκτυο που περιβάλλει μυϊκές ίνες, τένοντες, συνδέσμους, νεύρα, όργανα και αγγεία. Η περιτονία αποτελείται από ίνες κολλαγόνου (40%) και λιπαντικές ουσί- ες. Η μυοπεριτονιακή απελευθέρωση είναι μία τεχνική θεραπείας μαλα- κών ιστών που περιλαμβάνει εφαρμογή ειδικών πιέσεων και διατάσεων σε περιορισμούς των μυοπεριτονιακών δομών με σκοπό να μειώσει τον πόνο και να αποκαταστήσει την ελαστικότητα και την κίνηση. Τα μυοπερι- τονιακά σημεία πυροδότησης (trigger points) είναι μικρές, περιχαρακω- μένες, υπερευαίσθητες εστίες στους μυς και στις περιτονίες και δίνουν την αίσθηση ενός σκληρού “κόμπου” ανάμεσα στις μυϊκές ίνες.

ΣΤΟΧΟΣ

- _ Ενυδάτωση της λιπαντικής ουσίας των κολλαγόνων ινών και όλου του συστήματος της περιτονίας
- _ Αύξηση της απόστασης μεταξύ των κολλαγόνων ινών και αποκατάσταση της ελαστικότητας της περιοχής
- _ Μείωση της πίεσης που ασκείται στις παρακείμενες δομές
- _ Χαλάρωση των ενεργών trigger points αλλά και των μυοπεριτονιακών περιορισμών που συμβάλλουν στον πόνο, στην ανελαστικότητα και την δυσλειτουργία της περιοχής.

ΖΗΣΕ ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΝΕ ΠΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΣ!
ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ ΖΩΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΗΣ ΕΚΦΑΝΣΗ!



MIND THE FOOD

BY ΔΕΛΤΑ

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. Μέλημά 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.

ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΑΣ ΑΥΤΗ ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΝ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΥΜΜΑΧΟ.

Την ΔΕΛΤΑ, την κορυφαία ελληνική η οποία εδώ και 65 χρόνια παράγει καινοτόμα φρέσκα προϊόντα, άριστης ποιότητας και υψηλής διατροφικής αξίας έχοντας ως προτεραιότητα τις ανάγκες των καταναλωτών, στα πλαίσια της υγιεινής διατροφής την οποία πρεσβεύει διαχρονικά.

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

Έτσι, μέσω της ευρείας γκάμας προϊόντικών επιλογών της ΔΕΛΤΑ είναι πολύ απλό να βελτιώσεις τη διατροφή σου κάνοντας πολλά, μικρά και ταυτόχρονα απολαυστικά γεύματα μέσα στη μέρα!





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
WWW.ALTERLIFE.COM.CY

