

المرحلة 1

#اسم البرنامج:

برنامج إعادة ضبط نمط الحياة 30 يوم

#جملة قيمة قصيرة:

خطة عملية لتحسين الطاقة وتنظيم العادات ودعم المناعة مع متابعة

+ tya + مدرب شريكك في المسألة:

مدرب نمط حياة ودعم صحي ورفع الإنتاجية والبناء. طاقة حيوية مستقرة بدون تقلبات

المرحلة 2

#ماذا يشمل البرنامج

1- جلسة تقييم أولية

2- وخطة عادات يومية مخصصة مع

دليل تطبيقي أسبوعي

3- متابعة أسبوعية للتعديل

المرحلة 3

#النتيجة المتوقعة

1- طاقة أكثر واستقرار يومي

2- عادات واضحة قابلة للاستمرار

3- تحسن في الالتزام ونمط الحياة

