



Ginnastica Estetica

- Introduzione alla forma fisica
- Forma fisica e trattamento in cabina
- Chi è il BXP coach?
- Biomeccanica e kinesiologia applicate base
- Principali gruppi muscolari e catene muscolari cardine
- Metabolismi energetici e dimagrimento
- Allenamento e metodologia; basi anatomofisiologiche dell'allenamento
- Importanza della valutazione posturale in fase di creazione dell'allenamento
- Detossinazione: il ruolo chiave di questa pratica per i risultati duraturi nel tempo
- Obiezioni del cliente all'esercizio fisico e FORMAT metodo di MODIFICA DELL'ABITUDINE
- Obiezioni dell'estetista alla propria forma fisica e format di "AUTORISPOSTA"
- Esercizi di capillarizzazione/tonificazione con trattamento in cabina
- Esercizi di stretching e trattamento in cabina
- Esercizi di propiocezione e trattamento in cabina
- Le diverse tecniche di allenamento e quali le migliori per gli inestetismi
- Studio e applicazione pratica dei PROTOCOLLI D'AZIONE in cabina per i diversi inestetismi:
 - CELL. fase 1-2 + atonia
 - CELL. fase 3-4 + atonia
 - CELL. Fase 1-2-3-4 + adipe
- Creazione di un allenamento personalizzato come mantenimento e azione post cabina
- Cenni D.E.A. Diagnosi Estetica Avanzata
- Metodi marketing di creazione e proposta Giornate Eventi
- Metabolismi energetici e dimagrimento