

GIẢM CÂN, GIẢM MỠ,
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

5 BƯỚC COACHING CÁ NHÂN 1:1

Tài Liệu Hướng Dẫn

FASTING CLUB

© FastingClub. All rights reserved.

"5 Bước Coaching Cá Nhân 1:1"

Tài liệu Hướng Dẫn gồm 6 trang.

Phát hành lần đầu năm 2020.

Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, dưới dạng in ấn hay văn bản điện tử mà không có sự cho phép của FastingClub là vi phạm luật.



CÁCH THỨC ĐĂNG KÝ DỊCH VỤ COACHING CÁ NHÂN 1:1

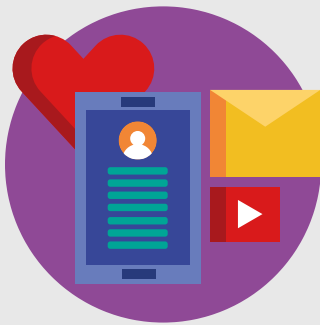
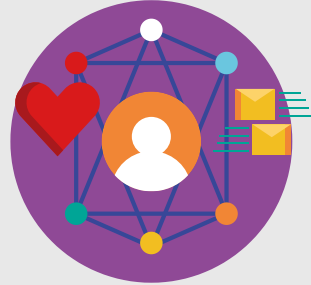
Vui lòng Inbox Fan Page Fasting Club
để đăng ký
www.facebook.com/FastingClubVN

5 BƯỚC COACHING

Ngay và luôn Chọn Coach Ký Hợp đồng

Bạn tự chọn hoặc Fasting Club chọn Coach giúp bạn
Ký Hợp Đồng Dịch vụ
Chuyển khoản thanh toán

BƯỚC
1



BƯỚC
2

24 - 48 giờ Nhận Thông tin

Bạn cung cấp thông tin cá nhân chi tiết theo Mẫu và kết quả mong muốn Coaching cho Coach.

3-5 ngày Lên Kế hoạch

Coach soạn thảo và cùng bạn thông qua Kế hoạch Coaching 12 Tuần

BƯỚC
3



BƯỚC
4

12 tuần Coaching

Coach hỗ trợ hướng dẫn sát sao bạn theo các mốc thời gian Kế hoạch.

Ngay và luôn sau Bước 4 Hoàn tất

Coach tổng kết và nêu gợi ý cho bạn tiếp tục thực hiện sau Coaching.

BƯỚC
5



1

CHỌN COACH

CHỨNG CHỈ TƯ VẤN DINH DƯỠNG QUỐC TẾ

CERTIFIED NUTRITION COACH
WEIGHT LOSS SPECIALIST - WOMEN FITNESS SPECIALIZATION

PRECISION NUTRITION
HỌC VIỆN Y HỌC THỂ THAO QUỐC GIA HOA KỲ NASM



COACH
TƯỜNG TUẤN

Coach Tường Tuấn biết đến Intermittent Fasting (iF) và bắt đầu áp dụng đầu năm 2017. Trong 4 tháng, Tường Tuấn **giảm 10kg một cách đơn giản** (tuy không dễ) với iF. Tường Tuấn đã sáng lập nhóm Facebook Intermittent Fasting Việt Nam, **Youtube Tuấn Tường Duy** và kênh TikTok **@tuongtuan315** để chia sẻ với cộng đồng.



COACH
TOÀN VŨ

Coach Toàn tuổi 4x, sống tại Hà Nội. Anh đặc biệt quan tâm đến việc **chăm sóc sức khỏe toàn diện**, giảm cân an toàn. Anh đã áp dụng phương pháp Ăn gián đoạn IF **kết hợp nhịn dài** để thải độc trong gần **10 năm nay**. Anh luôn cập nhật các kiến thức về chăm sóc sức khỏe toàn diện để hỗ trợ khách hàng được tốt hơn.



COACH
LÊ KIỀU NGỌC THU

Coach Thu, tuổi 4x, sống tại Hà nội. Với những kinh nghiệm tích lũy từ thực tế cũng như kiến thức từ những **khóa học tiêu chuẩn quốc tế**, chị luôn hướng tới không chỉ **giảm cân an toàn** mà còn nâng cao sức khỏe toàn diện, giúp khách hàng **cải thiện vóc dáng**, có hình **thể đẹp** hơn qua việc áp dụng phương pháp Ăn gián đoạn, dinh dưỡng đầy đủ và **vận động phù hợp**.



COACH
NGA BURGER-NGUYỄN

Coach Nga tuổi 4x, sống tại Hà Lan cùng chồng và 2 con nhỏ. Nhờ kết hợp dinh dưỡng khoa học và phương pháp Ăn gián đoạn IF, chị **giảm 15kg trong 11 tháng không cần tập luyện**, thoát béo phì độ 2. Chị luôn **cập nhật thông tin nghiên cứu khoa học mới** về sức khỏe, giảm cân an toàn để giúp khách hàng **tìm phiên bản tốt hơn** của chính mình.

2

NHẬN THÔNG TIN

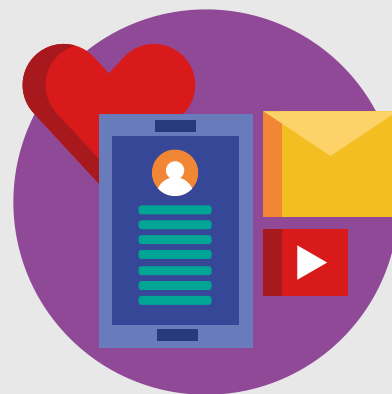
Điền thông tin
theo Mẫu do Coach cung cấp

THÔNG TIN CÁ NHÂN

Thông tin thể trạng: tuổi, giới tính, tình trạng hôn nhân, chiều cao, cân nặng, đã từng giảm cân trước đây hay chưa.

Nếu là nữ thì thêm thông tin đã từng mang thai, sinh nở hay chưa.

Ngoài ra nếu có **bệnh lý** liên quan tim mạch, nội tạng bạn cũng cung cấp đủ nhé



LỊCH NHỊN - ĂN - TẬP



Lịch nhịn: tần suất thực hiện, nếu chưa từng áp dụng fasting thì để trống phần này

Dinh dưỡng: bạn có áp dụng chế độ nào đặc biệt ko? Liệt kê các món bạn thích ăn, không thích ăn

Tập luyện vận động: lịch tập chi tiết nếu có tập tành. Nếu không tập tành thì liệt kê các vận động bạn hay thực hiện ví dụ việc nhà, đi bộ, dã ngoại, ...

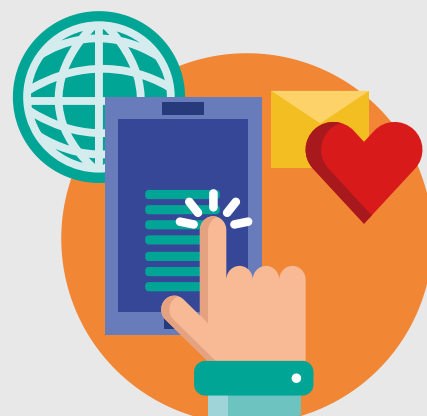
KẾT QUẢ MONG MUỐN

Bạn mong muốn đạt những kết quả gì sau 12 tuần Coaching 1:1?

Thay đổi cân nặng, số đo **cụ thể**

Lịch Fasting, Lịch Tập Luyện phù hợp?

Cách tiếp tục duy trì và phát triển cách thực hiện Fasting cho chính mình?



3

LÊN KẾ HOẠCH

XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU

Dựa trên thông tin và mong muốn chi tiết của bạn, Coach sẽ cùng Khách hàng cụ thể hóa các mục tiêu.

Việc này giúp các mục tiêu trở nên thực tế hơn, khả năng đạt được cao hơn.



PHÁC THẢO KẾ HOẠCH



Dựa vào mục tiêu được thông qua trên, Coach phác thảo bản kế hoạch theo từng mốc thời gian: tuần, tháng và chia thành các phần Fasting, Dinh dưỡng, Tập Luyện/Vận động theo các mốc thời gian này.

Lưu ý: Coach không lên thực đơn cụ thể, Coach hướng dẫn Dinh Dưỡng dựa trên nhóm chất thực phẩm bạn hoặc Coach chọn

THỐNG NHẤT KẾ HOẠCH

Coach gửi Bản Kế hoạch phác thảo cho bạn cùng thông qua.

Lịch hẹn, cách liên lạc cũng được thống nhất tại bước này

Thời gian Coaching 12 tuần được tính từ thời điểm Bản Kế hoạch được thông qua.



4

COACHING

THỰC HIỆN KẾ HOẠCH

Coaching có thành công hay không 90% phụ thuộc vào việc bạn nghiêm túc thực hiện theo kế hoạch đề ra.

12 tuần đủ để tạo thói quen tốt và thay đổi tư duy về cách áp dụng phương pháp. Cố lên nào!



COACH HỖ TRỢ SÁT SAO

Coach theo sát quá trình bạn thực hiện kế hoạch. Bạn hãy liên lạc với Coach khi gặp khó khăn, khi cần động viên,... Coach luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn. Lịch làm việc theo mốc thời gian cũng là lúc Coach đưa thêm ý kiến giúp bạn thực hiện kế hoạch sau đó dễ dàng hơn.

GẶT HÁI THÀNH QUẢ

Từng tuần trôi qua bạn sẽ thấy tự tin hơn với khả năng tuân thủ lịch IF, biết cách lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng, thích thú hơn với tập luyện, vận động tăng dần theo sức. Cơ thể thay đổi từ từ theo chiều hướng tốt, tinh thần tích cực và thể lực được cải thiện rõ ràng hơn.



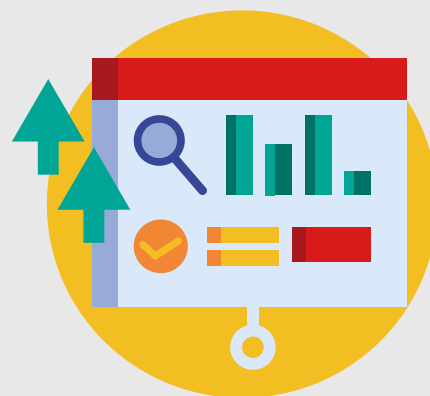
5

HOÀN TẤT

NHÌN LẠI 12 TUẦN

Cái gì cũng sẽ qua và Coaching thì qua rất nhanh vì bạn dồn tâm trí vào việc thực hiện kế hoạch 12 tuần.

Đây là lúc Coach và bạn cùng nhau nhìn lại quãng đường đã đi qua và kết quả đạt được. Chúc mừng bạn!



BIẾT RA SAO NGÀY SAU?

Đây cũng là lúc Coach giúp bạn lên kế hoạch cho tương lai. Ví dụ bạn sẽ được hướng dẫn cách vượt qua khó khăn khi dễ tăng cân trở lại sau khi giảm cân sâu, lịch Fasting phù hợp tăng hiệu quả làm mới tế bào (Autophagy) giúp bạn chủ động chăm sóc sức khỏe lâu dài

LỜI KẾT

Mục tiêu lớn nhất của Coach là giúp bạn trở nên tự tin hơn với khả năng cũng như kiến thức bạn thu được trong suốt 12 tuần làm việc với Coach. Bạn hiểu rõ cơ thể bạn thế nào, cần áp dụng lịch Fasting-Ăn-Tập ra sao để luôn luôn khỏe mạnh trẻ trung và nói lời vĩnh biệt với mỡ xấu, mầm mống bệnh tật.





FASTING CLUB

Nhịn đúng · Ăn đủ · Tập đều

Fasting Club

Khám phá cách áp dụng
Nhịn ăn an toàn, hiệu quả
Luôn nhận được hỗ trợ nhiệt tình
từ các Coach nhiều kinh nghiệm

Liên lạc với chúng tôi



/FASTINGCLUBVN