



b.pourbohloul@gmail.com

بهاره پوربهلول

بدن‌ساز

متولد: 20 اسفند 1366

وضعیت تاهل : متاهل

سوابق تحصیلی : لیسانس رشته اقتصاد

درباره من

از نظر جسمی ماهر و دارای بینش عمیق در کمک به ورزشکاران در رسیدن به اهداف تناسب اندام و کاهش وزن. سخت کوش با مهارت های ارتباطی و بین فردی عالی. دانش کار در مورد اصول بهداشت و سلامت

نکات برجسته

- مهارت در برنامه ریزی برنامه آموزشی با وزنه و کمک به ورزشکار در دستیابی موثر به آن
- طراحی برنامه غذایی مرتبط برای کمک به افراد در دستیابی به اهداف
- مهارت در آموزش و ایجاد انگیزه برای دستیابی به اهداف تناسب اندام.

آموزش

- مربی شخصی مجاز
- 4 سال سابقه کار در باشگاه ورزشی به عنوان کمک مربی
- تنظیم برنامه بطور اختصاصی برای هر شخص با توجه به نقص های بدنی

مهارت ها

- ارتباط و ایجاد انگیزه قوی در ورزشکار
- برنامه ریزی ورزشی با استفاده از مکمل و بدون مکمل
- تکنیک های کاهش وزن / برنامه غذایی شخصی



