

**HAILSHAM ACTIVE**

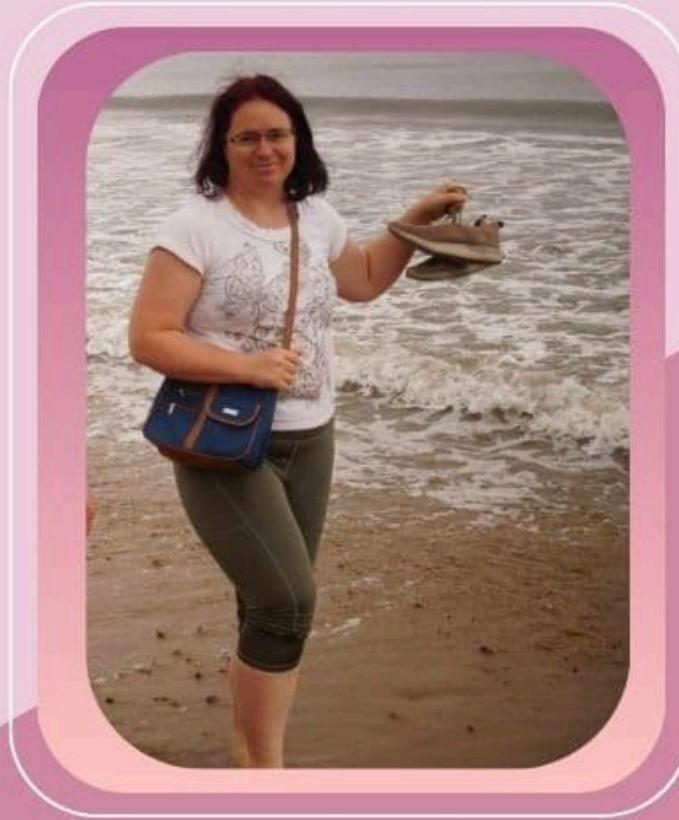


**FREE**  
8 WEEKS COURSE

**STEP BY STEP**

# **WOMAN'S HEALTH WORKSHOPS**

We'll dive deep into nutrition, exercise, diet, fitness, wellbeing at stages of women's life, stress, weight management, menstrual cycle, menopause, different health conditions and inspiration you need to succeed in today's busy and challenging lifestyle.



**Andrea Meszaros**  
Exercise and Wellbeing Coach



**TUESDAY**  
13 TH AUGUST, 2024



**START AT**  
5:00 - 6:00 PM



**Visit Our Website**  
[www.andreakeepfit.com](http://www.andreakeepfit.com)

**Venue:** James West Community  
Center, Brunel Drive, Hailsham

**BOOK NOW**

**Text to:**  
**07428739905**

**Email:**  
**andreakeepfit@gmail.com**

# Welcome

1. **Introduction**
2. **Core+posture+pelvic**
3. **Base line: forms, diaries, questionnaires**
4. **Strength training**
5. **Goal settings**
6. **CV fitness**
7. **Balanced nutrition**
8. **Mobility, flexibility, balance, coordination**



# *About myself:*

## QUALIFICATIONS, TRAININGS, EXPERIENCES

Level 3:

Personal Trainer and Fitness Instructor

Nutritional Advisor

Exercise, GP Referral Instructor

Health and Social Care Qualification

Trainings:

Coaching and Training Women

Pre- and Postnatal Training

Functional Resistance Training

Work experience:

10+ years in health care

6+ years in fitness





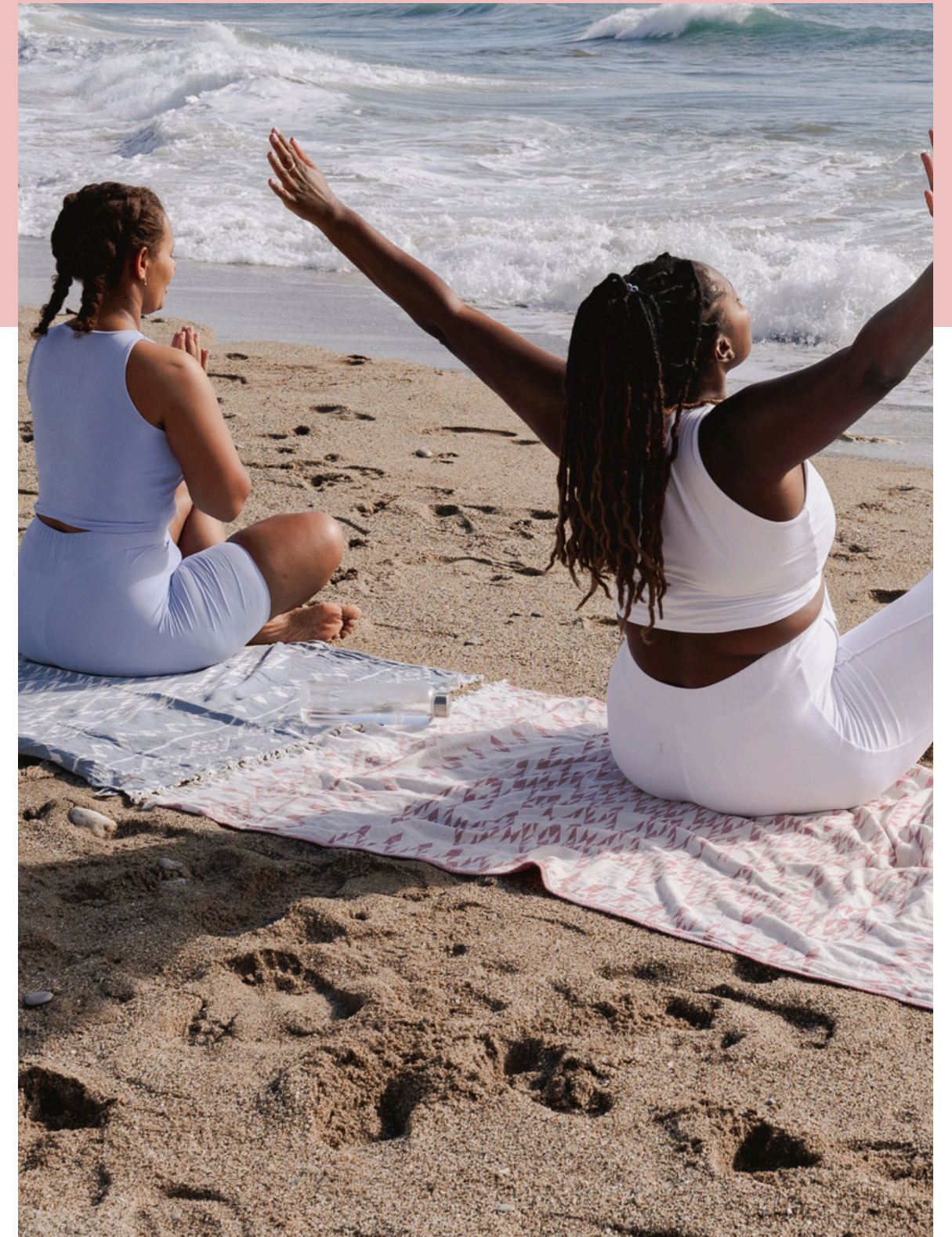
# *What is health?*

## **Mental health**

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.

## **Physical health**

Physical health describes the condition of your body. This includes whether you have an illness, injury or a health condition.







# *How can you achieve health?*

Let's discuss what do you would like, what steps taking you there and what barriers are holding you back.

Coming up with ideas, options, suggestions.



# WOMEN'S LIFE STAGES

Pre menstrual, pre menopause, peri menopause, menopause, post menopause

Influenced by hormones,  
lifestyle: nutrition and physical activity, stress,  
sleep





# *Benefits of healthy lifestyle:*

PREVENT, MAINTAIN AND  
IMPROVE HEALTH  
CONDITIONS

Nutrition, Exercise, Sleep

STRESS AND WEIGHT  
MANAGEMENTS

Gut health





# *Importance of physical activity, exercise*

## Muscle

supporting skeleton, using energy, after about 30 yrs age losing muscle mass, giving shape of the body  
Sarcopenia is the age-related progressive loss of muscle mass and strength.

## Joint

Joints are responsible for mobility.  
Joint diseases include conditions affecting the joints, bones, tendons, ligaments, cartilage, and surrounding muscles. They may cause pain, swelling, and reduced range of motion.

## Bone

Bones give shape and support for the body. They give protection to some organs. Bone also serves as a storage site for minerals. And soft bone marrow in the center of certain bones is where blood cells are formed and stored.



# *Influencers of weight management*

## Physical activity

energy usage, stimulating bones, joints, bone 's growth and strength, affects sleep, reduces stress and pain

## Sleep

restorative function

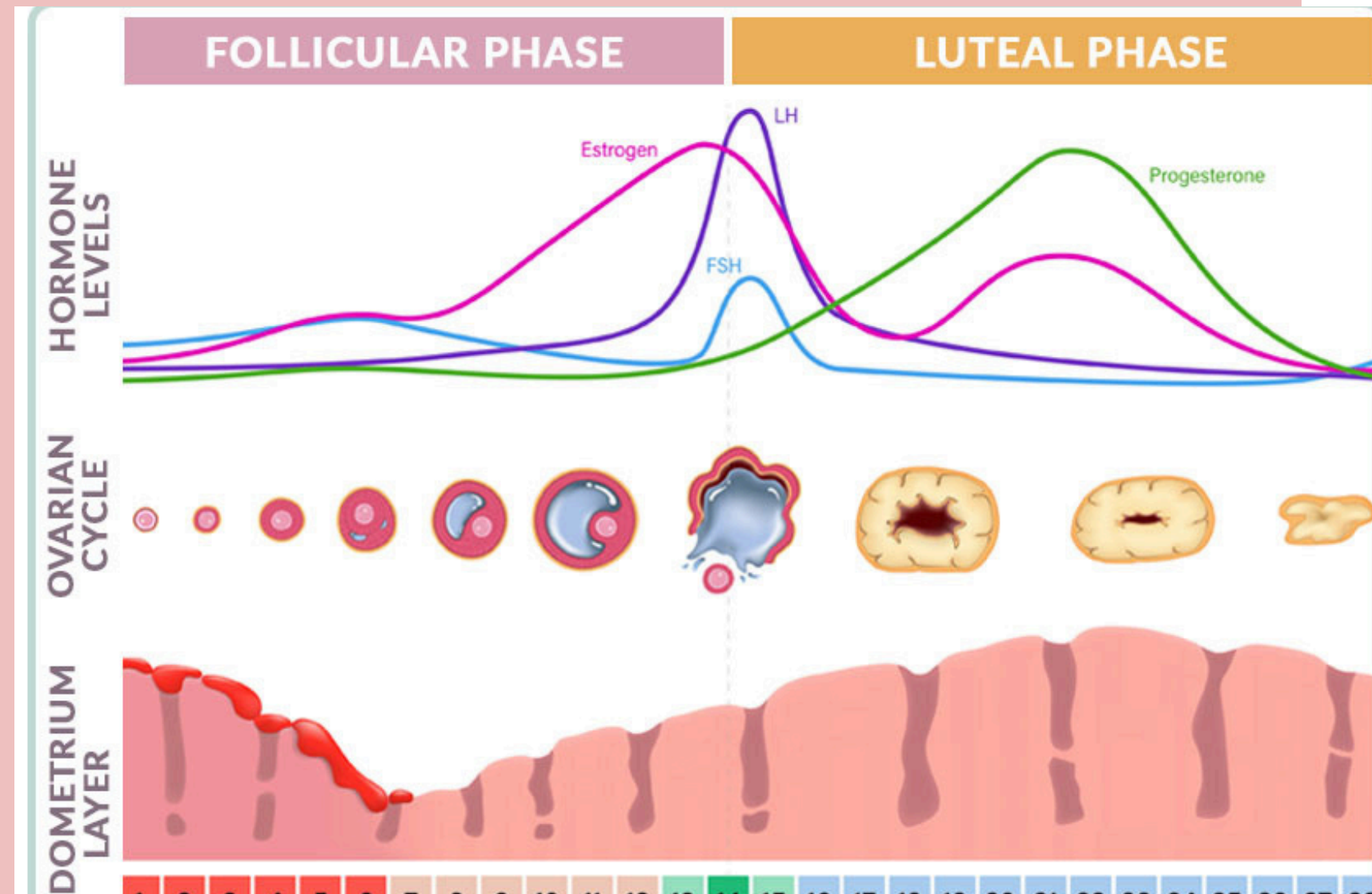
## Nutrition

building blocks of our organisations

## Stress - hormones

influencing functions of our organisation, physicaly and mentally





## MENSTRUAL CYCLE 'S IMPACTS ON OUR LIFE

starts of cycle, length, hormone presence, nutrition around period, exercise during period





# *Menopause*



Pre menopause



Peri menopause



Menopause, post menopause





*Long term  
health  
conditions*





*See you on 20th  
August*

## **BRING EXERCISE MAT**

Prepare yourself to try some exercises to improve core strength, posture and pelvic health.

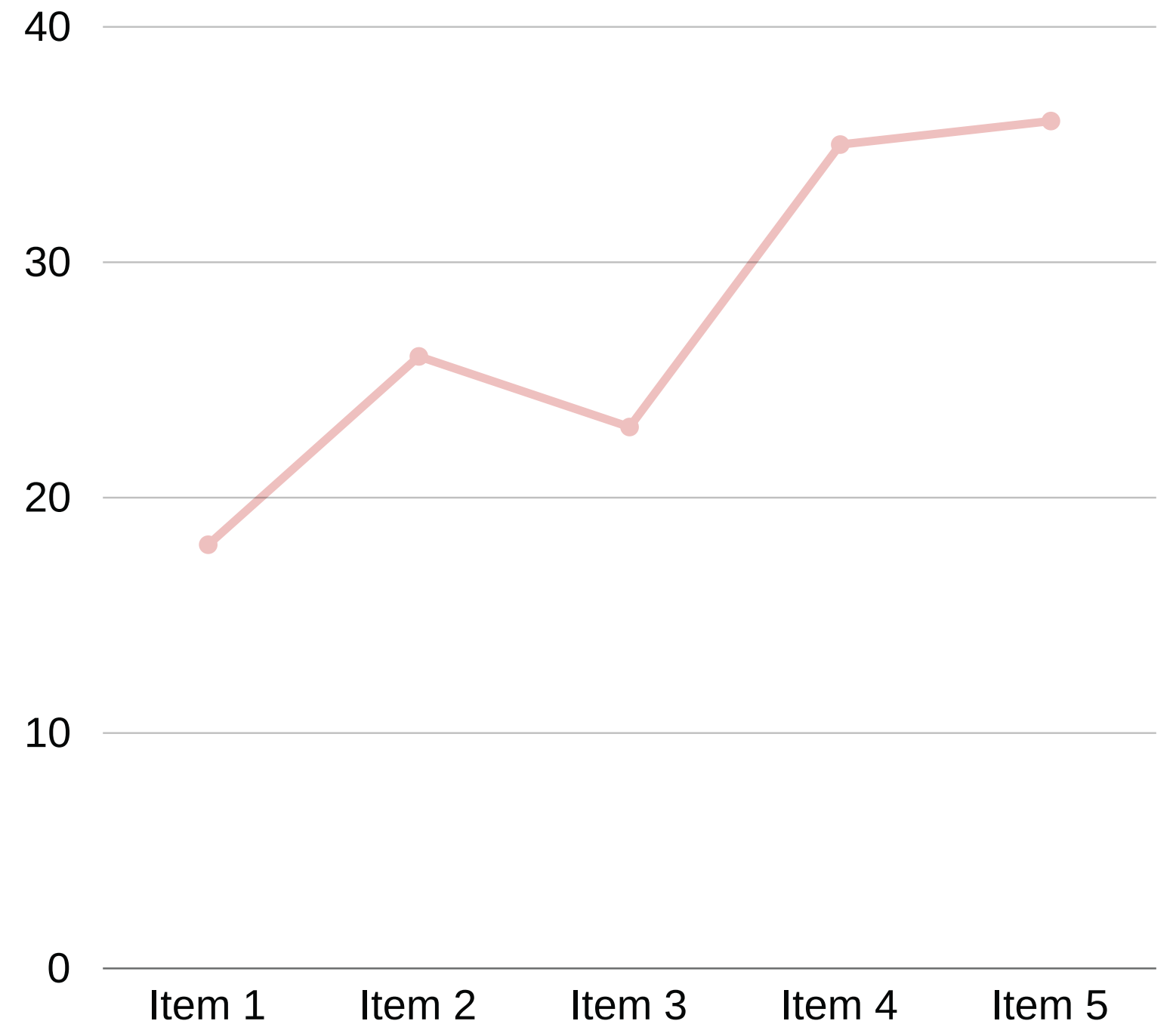
**Thank you**



# *Márkaismertség*

## KÖZÖSSÉGI MÉDIA ALAPJÁN

A prezentáció egy olyan eszköz, amely felhasználható előadásokhoz, beszédekhez, és sok minden máshoz.

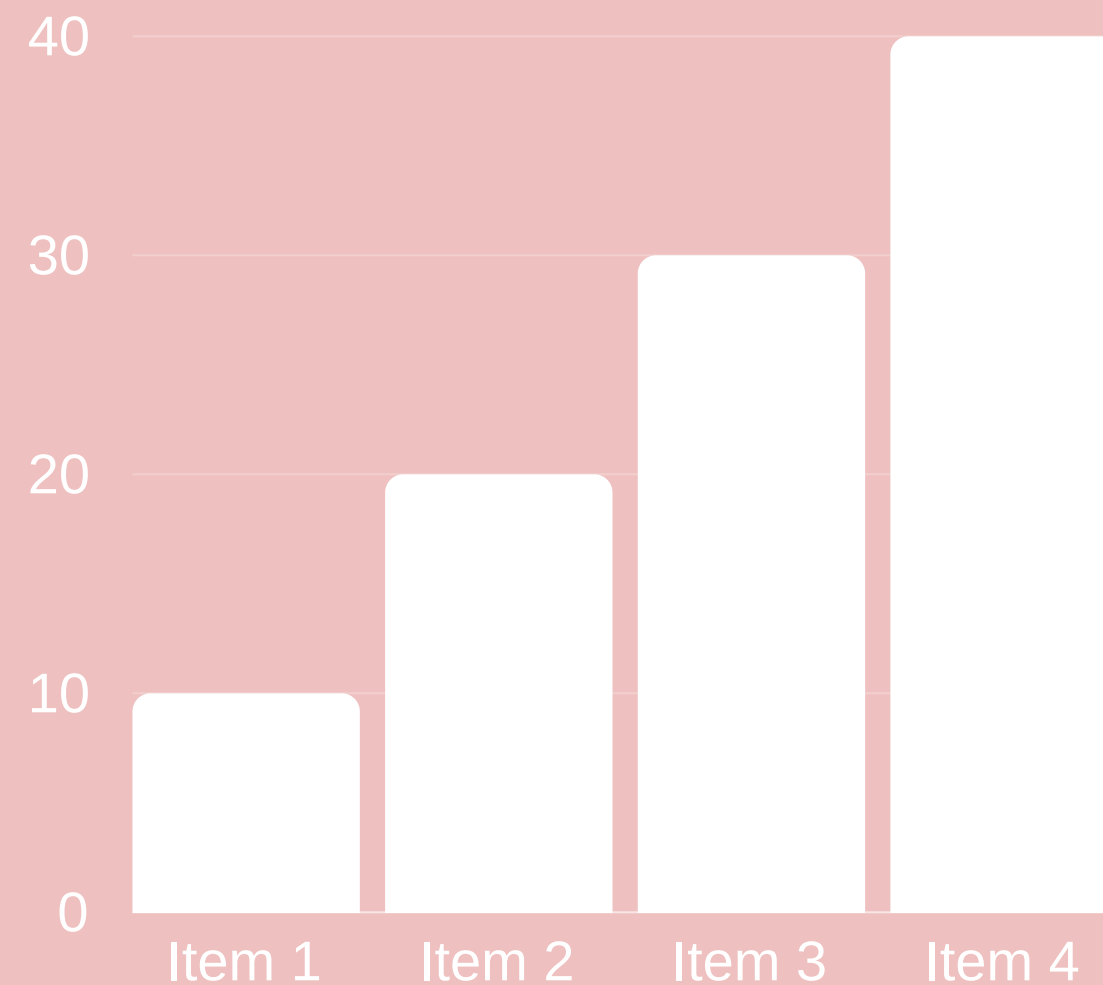




# *A márka összehasonlítása*

## HOGYAN TELJESÍTENEK A HASONLÓ MÁRKÁK?

A prezentáció egy olyan eszköz, amely felhasználható előadásokhoz, beszámolókhöz és sok minden máshoz.





# *Lehetőségeket kínáló területek*



## **KORÁBBI MUNKÁNK**

A prezentáció egy olyan eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.



## **A MÁRKA MEGÚJÍTÁSA**

A prezentáció egy olyan eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.



## **ÚJ PIACI MEGJELENÉS**


A prezentáció egy olyan eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.



## **SOKFÉLE TERMÉK**

A prezentáció egy olyan eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.



A top-down view of a clean, minimalist desk. On the left, a portion of a silver laptop is visible, showing the keyboard and trackpad. In the center, an open spiral-bound notebook with a white cover and blank pages lies flat. To the right of the notebook is a small, vibrant green succulent in a dark pot. At the bottom of the frame, three identical pink pens with silver tips are lined up vertically. A smartphone is partially visible behind the text box on the left. The background is a plain, light-colored surface.

A prezentáció egy olyan eszköz,  
amely felhasználható előadásokhoz,  
beszédre, beszámolóhoz és sok  
minden máshoz.





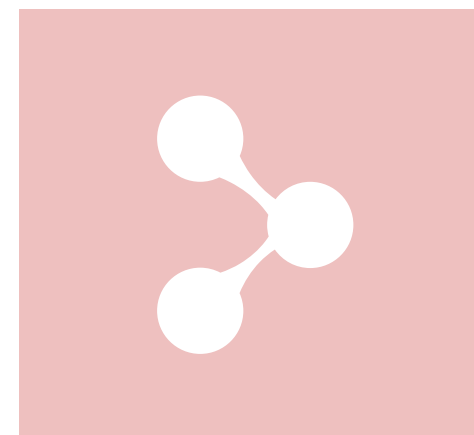
## *Esettanulmány*

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely használható szemléltetéshez, előadásokhoz, beszédekhez, beszámolókhöz.

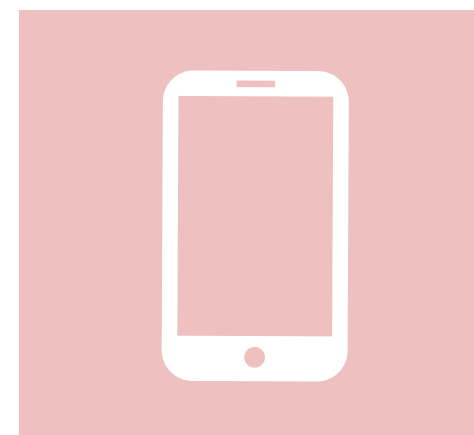


# *Megoldások*

**TÖBBCSATORNÁS  
MEGKÖZELÍTÉS**



Online jelenlét



Digitális kampányok



Online jelenlét



## **Nagyobb elérés**

A prezentáció egy  
kommunikációs eszköz.

## **Fokozott interakció**

A prezentáció egy  
kommunikációs eszköz.

## **Integrált élmény**

A prezentáció egy  
kommunikációs eszköz.

## **Több organikus elérés**

A prezentáció egy  
kommunikációs eszköz.

## **Több online vásárlás**

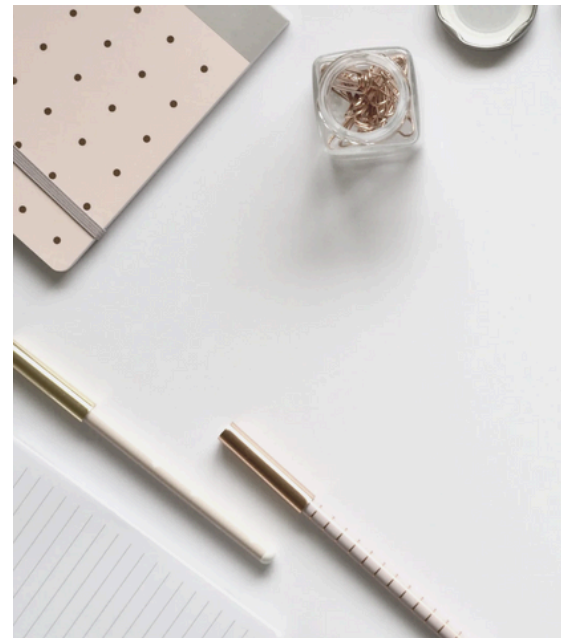
A prezentáció egy  
kommunikációs eszköz.

## **Több visszatérő ügyfél**

A prezentáció egy  
kommunikációs eszköz.



# *Farvasolt megközelítés*



## A digitális platformok felállítása

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.

## Digitális kampányok létrehozása

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.

## Az eredmények nyomon követése

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.



# *A stratégia végrehajtása*

## **CÉLKITŰZÉSEK**



1. fázis

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.

2. fázis

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.

3. fázis

A prezentáció egy olyan kommunikációs eszköz, amely felhasználható előadásokhoz.



**JEGYEZD MEG!**

*A közösségi média inkább  
szociológiáról és pszichológiáról  
szól, mint a technológiáról.*

- Brian Solis



# *Kik vagyunk?*



Bíró Oszkár  
igazgató és alapító



Kis Patrícia  
ügyvezető és társalapító



Varga Beáta  
ügyfélkapcsolati igazgató

# *Váljunk közösségivé!*

**LÉPJ VELÜNK KAPCSOLATBA!**

Székhely

Bármely város, Bárhol utca 123., Magyarország

Telefon

+36 12 345 6789

E-mail

hello@remekoldal.hu

