

"Come Personal Trainer svilupperò un programma a te personalizzato secondo le tue esigenze, vincoli e richieste dopo aver effettuato un colloquio conoscitivo e capire come e se posso aiutarti.

Ti guiderò e motiverò durante il percorso per sostenerti fino ai risultati prestabiliti cercando di valutare anche il tuo approccio mentale rivolto al cambiamento.

Ciò che caratterizza la mia azione e permette di distinguermi, è la polifunzionalità della mia attività, in cui l'empatia rappresenta il cardine dell'ascolto per comprendere la situazione nel profondo, favorendo un adeguato intervento."

THE ORIGINAL
Francesco Coccheddu



#BETHEORIGINAL

FRANCESCOZOCCHEDDU.COM

**PERSONAL
TRAINER**

**PREPARATORE
ATLETICO**

**MENTAL
COACH**

**EDUCATORE
ALIMENTARE**

**CONSULENTE
SPORTIVO**

AUTORE

La qualità, la sicurezza, le caratteristiche nutrizionali e la sostenibilità dei prodotti sono i principi fondamentali che guidano ogni giorno l'attività di FZ Sports & Nutrition che si impegna pertanto a: Offrire prodotti alimentari che contribuiscono a un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata, riconosciuti eccellenti per qualità ed utilizzo di materie prime certificate, realizzati nel rispetto dell'ambiente e della dignità delle persone. Garantire ai propri clienti, il diritto alla sicurezza, il diritto di essere informati, il diritto di scegliere e il diritto di essere ascoltati. Proporre e garantire l'utilizzo dei servizi da essa erogati, solo laddove vi sia un'effettiva e conclamata necessità da parte del cliente, sia essa di natura fisica e/o alimentare, valutata e verificata sempre tramite anamnesi preliminari approfondita. Garantire integrità, onestà, correttezza nei rapporti con tutti i propri stakeholder.

*"L'integratore rispetto
all'alimentazione è come una
ciliegina sulla torta,
è inutile comprare subito le ciliegie
se non sai quale torta hai"*

FRANCESCO ZOCCHEDDU

SERVIZI

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Schede di allenamento specifiche e mirate

SEDUTE DI ALLENAMENTO

Sedute personal training in palestra o
domicilio per ogni esigenza

CONSULENZE FITNESS-WELLNESS

Colloquio consulenziale presso lo studio

FITNESS CHECK UP

Anamnesi condizione della forma fisica

MENTAL COACHING

Imparare ad esprimere al meglio il proprio
potenziale e gestire le criticità nello sport ma
non solo, aumentando la fiducia in se stessi

ASSISTENZA

Supporto attento e costante durante tutto il
percorso del cliente, problem solving

CORSI & TRASFERTE

Seminari formativi e disponibilità ricevimento
clienti presso Milano e Bologna