

ПЕРСОНАЛЕН КОУЧИНГ

за

АКТИВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

От МОМЧИЛ МИЛЕВ, PhD

*„Интегриран модел за управление на метаболитното здраве, физическата работоспособност и
хормоналната устойчивост, базиран на индивидуална биологична оценка и двигателната
активност.“*

Какво представлява услугата и какви са целите ѝ

Ние сме това, което сме, благодарение на адаптивните ни способности към околната среда – съвкупност от двигателната ни активност и нервно-социалната адаптация. Движението влияе върху хормоналния баланс, метаболитното здраве, психическата и нервната устойчивост, имунната система и редица други аспекти от човешката физиология. То е основата и най-важният инструмент, чрез който можем да въздействаме върху организма в дългосрочен план – моделирайки физиологични и ендокринни процеси, телесен състав и визия, психическа устойчивост и социално поведение.

За да бъде ефективна обаче, всяка програма, свързана с физическа активност, изисква стратегическо дългосрочно планиране и осигуряване на хранителните нужди – енергийни, пластични и метаболитни. В много случаи е необходимо и специализирано суплементиране, за да се подпомогнат адаптивните процеси, възстановяването и поддържането на функционалния капацитет.

Тази услуга е изцяло индивидуализирана. Тя се изгражда на базата на цялостна оценка на биологичните, метаболитните и функционалните параметри на конкретния човек.

Движението като инструмент за промяна на човешката биология и съдба

Параметрите, които можем да моделираме чрез движение и физическа активност, надхвърлят телесната визия и спортната форма. Говорим за дълбоки физиологични нива на адаптация, които определят качеството на живот във всички измерения – клетъчният метаболизъм и енергийният баланс, ендокринната система и нейната роля за настроение, възстановяване, полова функция и сън, невропсихологичните качества като воля, концентрация, емоционална стабилност и адаптивност.

Чрез правилно структурирана двигателна активност можем да повлияем директно и трайно на тези системи и да постигнем реални трансформации – не само в тялото, но и в здравето и дълголетието, физическата и умствената работоспособност, социалното поведение и самочувствие, и в професионалната ефективност и личностното израстване.

Голямата цел на програмата

Тази програма използва движението и спорта като биологичен инструмент – не само за подобряване на формата, а за моделиране на човешката физиология, така че да бъдем по-функционални, устойчиви и успешни във всички аспекти на живота. В основата не стои просто тренировъчен план, а цялостна система за стратегическа адаптация на организма – чрез индивидуален коучинг, научен подход и постоянна обратна връзка.

Кой съм аз и защо да ми се доверите

Моят житейски и професионален път винаги е бил свързан със спорта. Всичко започна с културизма – бях активен състезател от 17 до 27-годишна възраст. Натрупаните знания, дисциплина и опит от този период ми помогнаха да се превърна в един от най-успешните треньори по бодибилдинг в България, с редица световни, европейски и национални шампиони.

С времето обаче разбрах, че състезателният бодибилдинг не изчерпва всичко, което търся. Започнах да надграждам своята „матрица“ от знания в търсене на по-дълбокото значение на спорта – не само като визия, а като път към здраве, работоспособност и дълголетие. Така достигнах до естествения избор да защита докторантура в „Националната спортна академия“ в направление „спорт за здраве“. В този процес разработих и защитих своята концепция за функционален бодибилдинг – модел, в който визията, работоспособността и здравето вървят ръка за ръка.

Днес съм отдаден на каузата да помагам на хората да изградят цялостна система за активен живот, която не само трансформира тялото, но и поддържа ума и духа. Темите, които ме вълнуват – антиейджинг, метаболитно здраве и дълголетие – са застъпени и в последната ми книга „Времето е в нас“: научен поглед към съвременния подход за забавяне на стареенето и удължаване на качеството на живота.

За кого е тази програма

Тази програма е за хора, които търсят устойчиви резултати – не само как изглеждат, а как се движат, възстановяват и функционират пълноценно всеки ден. За тези, които разбират, че визията е следствие, а не самоцел, и вярват, че тя трябва да върви ръка за ръка със здравето и жизнеността – като видим и измерим знак, че са на прав път.

Подходяща е за всеки, който иска дългосрочни и устойчиви резултати, а не временни ефекти, крещящи рискове и задънени улици. За тези, на които им е нужен персонален подход, базиран на реални нужди, начин на живот и цели – не копи-пейст програми и модни диети. За хора с мислене за дълголетие и превенция, които искат да бъдат здрави, силни и активни не за лятото, а за десетилетия напред.

Работя с хора, готови да вложат отдаденост и последователност в продължение на минимум шест месеца – защото тази програма е базирана на реални, дългосрочни адаптационни промени във физиологията, а не на временни реакции и бързи резултати.

Какво включва програмата

1. Консултация и опознаване

Индивидуална среща, в която се уточняват целите, мотивацията, приоритетите и начинът на живот на клиента. Изграждат се реалистични очаквания спрямо желанията и възможностите. Тази консултация е платена и се интегрира плавно в точка 2 от програмата.

2. Оценка на изходното състояние

Преди да се създаде стратегия, трябва да познаваме изходната точка. Тази оценка е основата на индивидуализацията и включва три блока.

Цялостен преглед на телесния състав – телесни мазнини (включително висцерални и рискови зони), мускулна маса по сектори, плътност, оценка на опорно-двигателната система с фокус върху мобилността, стойката, симетрията и риска от травми.

Лабораторни показатели – пълна кръвна картина, биохимичен и хормонален панел (тестостерон, кортизол, инсулин, щитовидни хормони, витамини и микроелементи), показатели за метаболитно здраве – глюкоза, липиден профил, чернодробни ензими и др.

Функционално изследване в спортна лаборатория – тестове, разкриващи реалния капацитет на организма: аеробен и анаеробен праг, $VO_2 \max$, пулсови реакции, лактатен капацитет и мускулна издръжливост. Тези данни остават скрити за стандартните медицински изследвания, но са ключови за изграждането на ефективен тренировъчен план.

Реалната изходна основа и правилната ѝ оценка са солидната предпоставка за сериозна трансформация във визията, здравето и качеството на живот.

3. Изготвяне на физиологичен и спортно-функционален профил

Индивидуална оценка на силовите, двигателните, енергийните и хормоналните показатели, на основата на която се изгражда персонализирана стратегия.

4. Създаване на тренировъчен план с годишна периодизация

Тренировъчният план се изгражда с периодизация за 12 месеца напред, с ясно дефинирани начални цели, съобразени с индивидуалните възможности и желания на клиента. Тези цели подлежат на редовна актуализация, базирана на реалните резултати, нивото на адаптация, променящи се приоритети и други важни фактори. Програмата включва логическо разпределение на натоварването по етапи – фази за адаптация, развитие, стабилизация и интеграция.

Клиентът получава тренировъчната програма в подходящ формат, а при необходимост се препоръчва сертифициран треньор, с когото да работи под наше наблюдение и одобрение – за гарантиране на качествено и прилагане.

5. Изготвяне на персонален хранителен режим

Хранителният режим е съобразен с енергийните, пластичните и метаболитните нужди на организма. Подкрепя адаптациите във физиологията и телесния състав, хормоналния баланс и цялостното здраве.

6. Изграждане на суплементарна стратегия

При нужда се подготвят препоръки за прием на хранителни добавки, подкрепящи възстановяването, адаптацията, психическата устойчивост и хормоналния баланс.

7. Специализирана подкрепа при клинични нужди

Ако е налице ясно изразена нужда от хормонална терапия – например ниски нива на тестостерон, хронична умора, депресивни състояния, понижено либидо и подобни – предписана от лекар, се изгражда специална тренировъчна, хранителна и суплементарна стратегия. Тя е насочена към повишаване на ефективността на медицинската терапия, намаляване на страничните ефекти и засилване на резултатите чрез двигателна и метаболитна активност.

8. Ежемесечен мониторинг и адаптация

Подробен анализ на резултатите и прогреса всеки месец, с адаптиране на тренировките, храненето и суплементирането спрямо динамиката на организма.

9. Достъп до подкрепа при нужда

Възможност за консултация при неочаквани ситуации, въпроси или нужда от насока. Пряка връзка – без излишни забавяния и формалности.

Инвестицията в програмата

Персоналният коучинг е дългосрочен процес, базиран на научен подход, адаптационни стратегии и непрекъсната обратна връзка. Работата е структурирана под формата на месечен абонамент, който осигурява пълна интеграция на всички компоненти, необходими за реална и устойчива трансформация.

Пълен пакет за активно здраве и физиологична адаптация

Пакетът обхваща изготвянето на годишна тренировъчна периодизация, индивидуален хранителен модел съобразен с цели, физиология и начин на живот, суплементарна стратегия за възстановяване, адаптация и хормонален баланс, анализ на функционални кръвни и лабораторни показатели, ежемесечен мониторинг и адаптация на стратегията на база реален прогрес и обратна връзка, а също поддръжка и комуникация при нужда.

Подходящ за всички, които нямат клинична нужда от хормонална терапия и желаят цялостен, научно обоснован подход към двигателната активност, храненето и метаболитната устойчивост.

Първоначална такса: 1 500 EUR | Месечен абонамент: 450 EUR

Разширен пакет с интеграция на хормонална терапия

Включва всичко от стандартния пакет, с допълнителна специализирана адаптация на тренировъчния, хранителния и суплементарния план – съобразена с хормонална терапия, предписана от лекар. Целта е повишаване на ефективността на терапията и минимизиране на риска от странични ефекти. Пакетът включва постоянен анализ на взаимодействието между физиологичните интервенции и предписаното лечение, както и поддържане на ефективността, безопасността и резултатността на хормоналната терапия чрез двигателна и метаболитна интеграция.

Подходящ за клиенти с доказани хормонални дисбаланси или предписано TRT/HRT, които търсят сигурност, структура и максимална ефективност в целия процес.

Първоначална такса: 2 500 EUR | Месечен абонамент: 750 EUR

Минималният препоръчителен срок за участие в програмата е шест месеца, тъй като реалните физиологични адаптации и дългосрочните резултати изискват време, последователност и фокус.

Индивидуална консултация

При желание може да бъде проведена 90-минутна консултация, насочена към хранене и хранителни модели или към тренировки и тренировъчно планиране. Цената на всяка консултация е 150 EUR.

Важно уточнение: консултацията не включва изготвянето на индивидуален хранителен или тренировъчен план. При необходимост от създаване на такива, условията и цената се договарят допълнително. Ако по време на консултацията възникне необходимост от допълнителен анализ на документи, изследвания или друга специфична информация, това също подлежи на предварително уточнение и допълнително заплащане – съобразено с обема и сложността на работата.

Как можем да започнем работа заедно

В този формат се постарях да отговоря възможно най-подробно на въпросите, които биха възникнали преди началото на съвместната ни работа. Ако все пак има нещо неясно, винаги съм на разположение за допълнително уточнение.

Ако вярваш, че този подход е в синхрон с твоите цели и ценности, следващата стъпка е записване за платена първоначална консултация. На нея ще обсъдим детайлно твоите цели и мотивация, ще направим реалистична оценка на очакваните резултати и ще определим дали този модел на работа е подходящ точно за теб.

Важно е да подчертая: моят подход изисква ангажираност, доверие и взаимно сътрудничество. Не във всички случаи е възможно да поема работа с нов клиент. Ако по време на първоначалната ни среща преценя, че не мога да ти бъда максимално полезен, ще бъда напълно откровен и няма да поема ангажимент на всяка цена.

Но ако почувстваме, че сме в синхрон – ще положим основите на една трансформация, която има потенциала да промени не само тялото ти, но и начина, по който живееш.

Свържи се с мен, за да направим първата крачка – с яснота, посока и визия. Ще получиш внимание, професионализъм и индивидуален подход, съобразен с твоите реални нужди, цели и възможности.

Телефон: +359 889 333 233

Email: Milev.Phd@gmail.com