

□□□ “Să fii 'la dietă' este o expresie oficial eliminată din vocabularul nostru. Nu trebuie să urmezi o dietă drastică menită să eșueze și care te lasă cu un sentiment descurajator, atâta timp cât te bucuri de fiecare lucru cu moderație.” - spune Prof.antr.fitness specialist [Mihai Dragomir](#) ,parintele [Cardio Mix](#) - unul dintre cei mai apreciați specialiști în fitness din țară, cu o experiență de peste 25 de ani în această industrie și în lumea sportului .

□□□□□ □□□ “**SLĂBEȘTE SIGUR ȘI NATURAL**”este primul program profesionist creat și aplicat folosind conceptul de fitness anti aging

Cardio Mix.

Această provocare se adresează tuturor celor care își doresc să intre într-un program complet și complex de slăbire, de viață sănătoasă beneficiind astfel de o

Porție de Sănătate.

Concursul promovează stilul de viață bazat pe echilibrul fizic și moral , schimbarea mentalității , educație alimentară , schimbarea modului de viață nu numai individual ci și familial .Beneficiul major al participării este partea educativă iar prin parcurgerea timp de 4 săptămâni a etapelor conceptului de fitness anti aging Cardio Mix, condiția fizică se îmbunătățește semnificativ iar stilul de viață este radical schimbat.

□□□□□□□□ **Mihai Dragomir** □ Fost sportiv de performanță îndrumat către handbal, practicant de lupte , corupt de artele marțiale și îndrăgostit de fitness, Mihai Dragomir are o cariera de peste 25 de ani în lumea sportului , fiind astăzi Imagine și [Promotor al Fitness-ului](#) **în secolul 21**

și inițiatorul primului și singurului concept de fitness anti aging din România –

Cardio Mix Fitness Anti Aging Concept

.Absolvent al Academiei de Educație Fizică și Sport își face stagiul de pregătire în arte marțiale la Lugano - Elveția dar revine în țară pentru prima dragoste - Fitness ul .Specialist în pregătire fizică și fitness este o prezenta activă și o figură marcantă a sportului și mișcării pentru sănătate .

□□□□□□□□□□ **Cardio Mix** este singurul brand românesc din industria fitness-ului. Creat de un român, Mihai Dragomir - renumit specialist în fitness și om de sport- acest concept este un *spectacol al sănătății și stării de bine fizice și mentale*

. Praticat încă din 1997, se lansează oficial în 2006 iar în 2009 devine marcă înregistrată ,fiind primul și singurul concept de fitness anti aging din România. Alimentație corectă, Antrenamente personalizate, Consultanță și Life style coaching, Terapie motivațională, Recuperare ,Evenimente sportive, Activități strategice și de Educație la nivel de mase, Weekend-uri de Reformare pentru o Viață Sănătoasă , Tabere și Concursuri de slăbit- sunt doar câteva din activitățile permanent desfășurate sub umbrela conceptului Cardio Mix .

C.d.P.