ANDY PAVELCOVÁ
Autorka revolučního
projektu FITFAB Strong

ANDY PAVELCOVÁ

CVIČÍCÍ PRÁVNIČKA, KTERÁ MĚNÍ ŽIVOTY

26letá Andy ve volném čase tvoří fitness blog a videa. On-line projektem FITFAB Strong si plní svůj velký sen.

Vedle studia posledního ročníku práv se rozhodla natočit projekt, do kterého vložila všechny své, několik let spořené, finance a vytvořila první český fitness program, který je na internetu zcela zdarma.

Andy pomáhá lidem, kteří tápají ve světě cvičení a zdravé výživy. Během pár měsíců od spuštění projektu se strhla lavina. Už 100 tisíc lidí cvičí její videa.

“FITFAB Strong je projekt mého života, na který jsem opravdu hrdá. Naplňuje mě, baví mě a každý den vidím, jak pomáháme tisícům lidí změnit jejich životy a především zdravotní stav. Mým přání je, aby bylo Česko zdravější a šťastnější,“ směje se Andy.

FITFAB STRONG

POHYB A ŽIVÁ HUDBA

FITFAB Strong je první český on-line fitness program zdarma, cvičený na živou hudbu DJe, houslisty a bubeníka, plný fitness influencerů, točený v industriálních prostorech na 4 kamery.

FITNESS PROFÍCI

Na natáčení se podílely významné fitness osobnosti české scény – blogeři Running2.cz, běžci Jana Nosková, Martin Žáček či Nikola Kněžourová. Pomalejší lekci ozdobila zakladatelka nadace Seniorem s radostí Jana Najbrtová, lektorka jógy Tereza Korcová a nutriční terapeutky Andrea Mokrejšová a Kateřina Kudláčková.

CVIČÍ CELÁ REPUBLIKA

Dnes Andy a její tým na facebooku sleduje 12 tisíc příznivců, dalších 13 tisíc na Instagramu, s programem jezdí přednášet a setkávat se s fanoušky po celé republice.

3 PROGRAMY

FITFAB STRONG

První program byl spuštěn v prosinci 2017. Skládá se z 6 různých videí, zaměřených na jednotlivé části těla. V programu se střídají lekce posilovací, kardio, při kterých se každý zapotí, části protahovací a dokonce i taneční.

FITFAB LIGHT

V létě 2018 světlo světa spatřila jednodušší verze FITFAB Light, která je zaměřená na klidnější posilování možné zvládnout v letních vedrech nebo pro úplné začátečníky.

FITFAB STRONGER

Aktuální novinka FITFAB Stronger se skládá z 6 lekcí. Těšit se můžete na posilovací smršť BE Stronger, energickou lekci plnou robotích pohybů – ROBOTIC, pomalejší cvičení zaměřené na těžiště a rovnováhu – STABILITY. Nechybí ani pořádné posilování na břicho v podobě WORK, taneční bomba jménem PARTY a EXPLODE – nejtěžší lekce, ve které si sáhnete na dno, ale budete ji milovat.

„PŘEJI SI, ABY SI TENISKY NAZUL
OPRAVDU KAŽDÝ A CELÝ NÁROD BYL FIT
& FABULOUS,“ ŘÍKÁ ANDY.
WWW.FITFABSTRONG.CZ
@FITFABSTRONG.CZ
@ANDY.FITFAB