

Referencie

Napísal Daniel Bernátek

Sobota, 19 Jún 2010 15:09 - Posledná zmena Nedeľa, 28 Máj 2017 12:47

IVANČÍKOVÁ ZUZANA

Pekný deň prajem...chcem sa poďakovať za včerašiu masáž...cítila som sa po nej skvelo a aj na druhý deň v práci ma nič z toho,čo bolievalo-nebolelo :-) ...budem vás svojim známym len odporúčať a aj ja určite začnem vaše služby využívať...vydarený zvyšok dňa :-).....z.i.

ZELENÍK JOZEF

61 rokov,aktívny maratónsky bežec

Pána Daniela mi odporučila dcéra Ľudmila. Behávam 30 rokov,absolvoval som vyše 200 maratónov a môj pohybový aparát dostáva poriadne zabráť. Niekoľko rokov po zimnej príprave ma trápili svalové zranenia. Pán Daniel ma týchto problémov zbavil masážami a tejpovaním a presvedčil ma, že je odborník vo svojom obore. Vrelo ho doporučujem a naďalej s ním spolupracujem.

Referencie

Napísal Daniel Bernátek

Sobota, 19 Jún 2010 15:09 - Posledná zmena Nedelňa, 28 Máj 2017 12:47

STANISLAV GIECI

25 rokov, výsledok -22kg za 14 týždňov, člen zápasníckeho klubu MZK Bánovce nad Bebravou

Obrátil som sa na Dana aby mi pomohol znížiť celkovú hmotnosť a opäť ma dostať do profesionálnej formy ktorú som rokmi ničnerobenia stratil. Som zápasník a preto fyzickú silu potrebujem. S tvrdým tréningom sú spojené aj svalové zranenia a tak som využil aj Danovu znalosť masérstva ktorá úplne zapasovala do môjho tréningového plánu a predišiel som tak akýmkoľvek svalovým problémom. S jedálničkom som nemal žiadny problém, pretože z navrhnutého jedálnička som mal na výber viacero variant ktoré som mohol obmieňať. A tak s výdatnou zdravou stravou, tvrdým tréningom a vynikajúcimi masážami som docielil svoj hmotnostný cieľ. Naďalej s Danom spolupracujem v oblasti tréningu a výživy , aby som naďalej zvyšoval svoje fyzické schopnosti. Po ťažkých tréningoch mi vhod padne kvalitná masáž od Dana. Každému ktorý chce niečo spraviť so svojou postavou z vlastnej skúsenosti odporúčam Danov odborný prístup a znalosť v tejto problematike. Po pár týždňoch pri pohľade do zrkadla zabudnete na svoje investované peniaze.

PAVOL CICHOVSKÝ

Referencie

Napísal Daniel Bernátek

Sobota, 19 Jún 2010 15:09 - Posledná zmena Nedelňa, 28 Máj 2017 12:47

27 rokov, člen zápasníckeho oddielu - TJ SOKOL Vítkovice

Danove masáže obľubujem hlavne v čase najťažšej prípravy a v súťažnom období, kedy sa potrebujem uvoľniť a zrelaxovať a tak dokonale pripraviť telo na záťaž. Na rozdiel od iných masérov, s ktorými som mal skúsenosti, je Dano flexibilný a vezme ma vtedy, keď potrebujem. Nie o dva dni, ako je to u iných masérov. Jeho masáže odporúčam aj nešportovcom, najmä ľuďom ktorí ťažko pracujú, či už fyzicky alebo psychicky. V jeho ponuke je mnoho rozličných typov masáží, takže si každý príde na svoje. Je to profesionál, dokáže sa prispôbiť vašim požiadavkám. Odporučil som ho už viacerým svojim známym a priateľom.

ALŽBETA GIECIOVÁ

52 rokov, výsledok -10kg za 10 týždňov

Vzhľadom k tomu, že som dosť pribrala a prestala som byť spokojná sama so sebou a nedarilo sa mi dostať na pôvodnú a mnou želanú váhu, oslovila som odborníka v tejto oblasti Dana, ktorý mi pomohol zhodiť nadbytočné kilogramy a cítiť sa dobre. Po rozhovore so mnou mi zostavil jedálniček, ktorý mi pomohol zredukovať tieto nadbytočné kilá. Obsahoval niekoľko variant jedál čo je veľmi dobré, pretože som si mohla každý deň vybrať to načo som mala chuť. Ale určite je všetkým jasné, že to nie je len o úprave jedálnička ale taktiež treba aj trénovať a teda nakoľko mám už svoj vek mi Dano ochotne zostavil aj tréningový plán vďaka ktorému som sa dostala do formy. Mimo toho je aj dobrým masérom a každému kto už má alebo nemá zdravotné problémy by som odporučila sa naňho obrátiť nakoľko masáž slúži aj ako relax. Hoci som už svoj výsledok dosiahla naďalej sa držím Danových užitočných rád v oblasti výživy a tréningu. Takže každému kto je so sebou nespokojný odporúčam, aby sa obrátil na Dana a výsledky budú zaručené.

Referencie

Napísal Daniel Bernátek

Sobota, 19 Jún 2010 15:09 - Posledná zmena Nedelňa, 28 Máj 2017 12:47

MARTIN KOVÁČ

34 rokov, výsledok - odstránenie bolestí chrbta, ex - futbalista

O Danovi som sa dozvedel od kamaráta a nakoľko som začal mať veľké problémy s chrbticou a skončil som na 2 týždne v nemocnici, kde mi zistili na CT vyšetrení posunutý stavec a platničku, tak som mu po príchode domov zavolať. Dano nemal problém prísť aj ku mne domov a po konzultácii a zhodnotení môjho stavu sme začali s Myofasciálnou terapiou a následne s Dornovou metódou, ktorá pozostáva z naprávania stavcov, masáže a ním zvolených cvikov. Na začiatku sme sa stretávali 2 krát do týždňa a keďže sa mi zdravotný stav natoľko upravil, tak dnes sa stretávame už len príležitostne, pri ťažkostiach po extrémnej záťaži. A výsledok? Znovu zvládam dosť náročnú fyzickú záťaž v zamestnaní a dokonca som sa vrátil k posilňovaniu. Takže Dano dik a jedna rada ostatným: "Ak si myslíte, že lieky a podobný bodrel Vás vyliečia, tak sa strašne mýlite."