

# HOW TO MANAGE YOUR ENERGY



MAKING YOUR BODY CLOCK WORK FOR YOU

*by Panos Hadjigeorgiou*

## Η ΑΡΧΉ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

Η ΘΈΛΗΣΉ ΜΟΥ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΉ ΜΕ ΤΗΝ  
ΆΣΚΗΣΗ ΞΕΚΊΝΗΣΕ ΑΠΌ ΜΙΚΡΉ ΗΛΙΚΊΑ.

ΌΝΤΑΣ ΈΝΑ ΠΑΙΔΊ ΜΕ ΠΟΛΛΉ

ΕΝΈΡΓΕΙΑ, Η ΆΘΛΗΣΗ ΉΤΑΝ Ο ΤΡΌΠΟΣ

ΝΑ ΤΗ ΔΙΟΧΕΤΕΎΣΩ. ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΊΑ ΤΩΝ

**12** ΕΤΨΝ ΚΑΤΈΚΤΗΣΑ ΤΟ ΠΡΨΤΟ ΜΟΥ

ΠΑΓΚΎΠΡΙΟ ΠΡΨΤΆΘΛΗΜΑ, ΚΑΙ ΑΠΌ

ΕΚΕΊ ΚΑΙ ΠΈΡΑ, ΟΙ ΤΊΤΛΟΙ ΣΥΝΈΧΙΣΑΝ

ΝΑ ΈΡΧΟΝΤΑΙ ΓΙΑ **12** ΣΥΝΕΧΌΜΕΝΑ

ΧΡΌΝΙΑ, ΤΨΣΟ ΣΕ ΤΟΠΙΚΌ ΌΣΟ ΚΑΙ ΣΕ

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΊΚΌ ΚΑΙ ΠΑΓΚΌΣΜΙΟ

ΕΠΊΠΕΔΟ, ΣΤΟ ΆΘΛΗΜΑ ΤΟΥ

ΤΑΕΚΒΟΝΤΌ.

## Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΌΣ ΩΣ ΔΙΑ ΒΊΟΥ ΔΈΣΜΕΥΣΗ

Η ΆΣΚΗΣΗ ΩΣ ΤΡΌΠΟΣ ΖΩΉΣ

Η ΆΣΚΗΣΗ ΔΕΝ ΕΊΝΑΙ ΑΠΛΆ ΜΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ, ΑΛΛΆ ΈΝΑΣ ΤΡΌΠΟΣ ΖΩΉΣ.

ΣΥΜΒΆΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΕΎΡΕΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΊΑΣ ΚΑΙ

ΣΤΗ ΒΕΛΤΊΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΉΣ ΥΓΕΊΑΣ. ΜΈΣΩ

ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΜΑΘΆΊΝΕΙ ΚΑΝΕΊΣ ΝΑ

ΔΙΑΧΕΙΡΊΖΕΤΑΙ ΤΟ ΆΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΊΑ

ΤΟΥ, ΓΕΓΟΝΌΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΆ ΣΤΗ

ΣΥΓΚΈΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΣΤΌΧΟΥΣ ΤΟΥ.

## ΧΤΊΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΚΑΡΊΕΡΑ

ΜΕ ΤΗΝ ΠΆΡΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΌΝΩΝ, Η ΕΣΤΊΑΣΗ ΣΤΗΝ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΕΞΈΛΙΞΗ ΓΊΝΕΤΑΙ ΣΤΌΧΟΣ. Η ΑΠΌΚΤΗΣΗ

ΠΤΥΧΊΟΥ ΑΠΌ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΉ ΑΚΑΔΗΜΊΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΊΚΗΣ ΚΑΙ ΕΝΌΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΎ ΣΤΗ

ΔΙΟΊΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΉΣΕΩΝ, ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΌ ΜΕ ΠΛΉΘΟΣ

ΣΕΜΙΝΑΡΊΩΝ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΎΝ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΆΜΩΣΗ ΤΟΥ

ΣΏΜΑΤΟΣ, ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΆΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΉ

ΥΠΟΣΤΉΡΙΞΗ ΜΈΣΩ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΠΑΡΈΧΟΥΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΉ ΓΝΏΣΗ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΊΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΈΑ.

## Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ΠΛΕΟΝ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΩ ΆΛΛΟΥΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΤΌΧΟΥΣ ΤΟΥΣ. ΠΙΣΤΕΎΩ ΌΤΙ Η ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΟΔΉΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΒΟΗΘΉΣΕΙ ΟΠΟΙΟΝΔΉΠΟΤΕ, ΕΊΤΕ ΘΉΛΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΊΩΣΕΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΉ ΤΟΥ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ, ΕΊΤΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΊ ΤΟ ΆΓΧΟΣ ΤΟΥ. Η ΟΛΙΣΤΙΚΉ ΠΡΟΣΉΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΊΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΊΑ ΕΊΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΊ ΓΙΑ ΜΑΚΡΟΧΡΌΝΙΑ ΕΠΙΤΥΧΊΑ.

### ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ ΣΥΜΒΟΥΛΈΣ ΓΙΑ ΚΑΛΎΤΕΡΗ ΖΩΉ

ΣΕ ΑΥΤΌ ΤΟ ΚΕΦΆΛΑΙΟ, ΘΑ ΜΟΙΡΑΣΤΊ ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ ΣΥΜΒΟΥΛΈΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΉΣ ΜΠΟΡΕΊ ΚΑΝΕΊΣ ΝΑ ΕΝΣΩΜΑΤΊΩΣΕΙ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΌΤΗΤΆ ΤΟΥ, ΠΉΣ ΝΑ ΜΕΊΊΩΣΕΙ ΤΟ ΆΓΧΟΣ ΜΉΣΩ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΉΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΉΣ ΝΑ ΒΕΛΤΊΩΣΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΉ ΤΟΥ ΥΓΕΊΑ. Η ΆΣΚΗΣΗ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΓΊΝΕΙ Ο ΣΎΜΜΑΧΌΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΙΟ ΥΓΊΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΈΝΗ ΖΩΉ.

# **TIPS ΆΣΚΗΣΗΣ**

## **CARDIO (20-30 ΛΕΠΤΆ/ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΆ)**

ΜΕΡΙΚΆ ΑΠΌ ΤΑ ΟΦΈΛΗ:

- ΒΕΛΤΪΩΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΪΑΣ, ΠΑΡΑΓΩΓΪ Η  
ΕΝΔΟΡΦΙΝΪΩΝ
- ΒΕΛΤΪΩΣΗ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΪ ΣΥΣΤΪΗΜΑΤΟΣ
- ΠΡΪΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΪΩΝ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΪΑΣ ΥΓΕΪΑΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ ΣΑΣ

ΒΟΗΘΪΣΕΙ:

- ΣΩΣΤΪ Η ΈΝΤΑΣΗ ΑΕΡΪΒΙΑΣ ΆΣΚΗΣΗΣ
- ΣΩΣΤΌΣ ΧΡΌΝΟΣ ΆΣΚΗΣΗΣ
- ΕΠΑΝΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ ΤΡΕΞΪΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΠΡΪΟΛΗΨΗ  
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΪΩΝ

# **TIPS ΓΙΑ ΑΣΚΪΗΣΕΙΣ ΔΪΥΝΑΜΗΣ**

ΜΕΡΙΚΆ ΟΦΈΛΗ:

- ΑΪΞΗΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΪ
- ΠΕΡΙΣΣΪΪΤΕΡΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΪΝΗ ΣΤΟ ΣΪΩΜΑ  
ΜΑΣ
- ΑΪΤΟΠΕΠΟΪΘΗΣΗ

Το περιεχόμενο αυτής της σελίδας προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα. Η αντιγραφή απαγορεύεται



## ΠΩΣ ΈΝΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ:

- ΚΑΘΟΡΙΣΜΌΣ **RM (REPETITION  
MAXIMUM)** - ΚΑΘΟΡΙΣΜΌΣ  
ΈΝΤΑΣΗΣ
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΌΣ<sup>1</sup> - ΣΤΌΧΟΙ
- ΣΩΣΤή ΡΎΘΜΙΣΗ ΑΝΑΠΝΟΉΣ

### **TIPS** ΓΙΑ ΓΥΝΑΪΚΕΣ

- Η ΒΑΣΙΚή ΔΙΑΦΟΡΆ ΑΠΌ ΤΟΥΣ ΆΝΤΡΕΣ  
ΕΊΝΑΙ ΌΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΪΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΊΖΟΥΝ  
ΑΡΚΕΤΈΣ ΟΡΜΟΝΙΚΈΣ ΜΕΤΑΒΟΛΈΣ - ΟΙ  
ΣΤΌΧΟΙ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΉΣΕΩΝ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ  
ΠΡΟΣΑΡΜΌΖΟΝΤΑΙ ΒΆΣΕΙ ΑΥΤΏΝ ΤΩΝ  
ΜΕΤΑΒΟΛΏΝ.
- ΤΑ ΓΥΝΑΙΚΕΊΑ ΣΏΜΑΤΑ ΕΜΦΑΝΊΖΟΥΝ  
ΠΕΡΙΣΣΌΤΕΡΗ ΧΑΛΆΡΩΣΗ ΣΕ ΣΗΜΕΊΑ  
ΌΠΟΥ ΣΥΣΣΩΡΕΎΕΤΑΙ ΛΊΠΟΣ.
- ΠΟΛΎ ΣΗΜΑΝΤΙΚΌ ΕΊΝΑΙ, ΑΠΌ ΚΆΠΟΙΑ  
ΗΛΙΚΊΑ ΚΑΙ ΑΡΓΌΤΕΡΑ, ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΕΊ  
ΜΕΊΩΣΗ ΤΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΌΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ  
ΣΦΡΙΓΗΛΌΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΔΈΡΜΑΤΟΣ, ΝΑ  
ΛΑΜΒΆΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΤΆΛΛΗΛΟ  
ΣΥΜΠΛΉΡΩΜΑ Ή ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΊΤΑΙ  
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΓΙΑ ΤΗ  
ΒΕΛΤΊΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗΣ.

## Top-Rated.online

Discover top rated places in Strovolos

# IMPULSE FITNESS - Gym in Strovolos, Cyprus

Εξαιρετικό γυμναστήριο!!! Ο Πάνος με έκανε να αγαπήσω την γυμναστική και να πιστέψω στον εαυτό μου και στις δυνατότητες μου για να καταφέρω τον στόχο μου! Το συστήνω ανεπιφύλακτα 🍷 People often mention professional, training, personal, friendly, Great,

Strovolos, Cyprus

Go

Around Me



## IMPULSE FITNESS

Gym • Personal trainer • Pilates studio • Tae kwon do comp area

### Address

ZAIMH 1, NICOSIA STROVOLOS 2049, Cyprus

### Website

www.impulsefitnessgym.com

### Contact

+357 22 014959

### Rating on Google Maps

**4.90** (78 reviews)

Call +357 22 014959

Open on Google Maps

### Amenities

- Accessibility
  - ✗ Wheelchair-accessible toilet
- Service options
  - ✓ Online classes
  - ✓ On-site services
  - ✓ Outdoor services

### Similar places

- Gyms in Strovolos

### Featured Reviews

Frequently mentioned in reviews: **professional (10)** **training (7)** **personal (7)** **friendly (7)** **Great (6)**

Reviews are sorted by relevance, prioritizing the most helpful and insightful feedback at the top for easier reference.

**5/5** Stavri Y. 5 months ago on Google • 3 reviews

Εξαιρετικό γυμναστήριο!!! Ο Πάνος με έκανε να αγαπήσω την γυμναστική και να πιστέψω στον εαυτό μου και στις δυνατότητες μου για να καταφέρω τον στόχο μου! Το συστήνω ανεπιφύλακτα 🍷

1 person found this review helpful 🍷

**5/5** Yiannos "Covalent" C. 3 years ago on Google • 44 reviews

If you are looking for a place to work out at your own pace, while achieving your targets, IMPULSE Fitness is the place for you. The trainers are well qualified and will assist you in achieving your goals. They cover all areas, weight training, aerobic **training** etc. They are also once of the very few places where you can train with imotion.

**5/5** Alikei A. 3 months ago on Google • 15 reviews **Now**

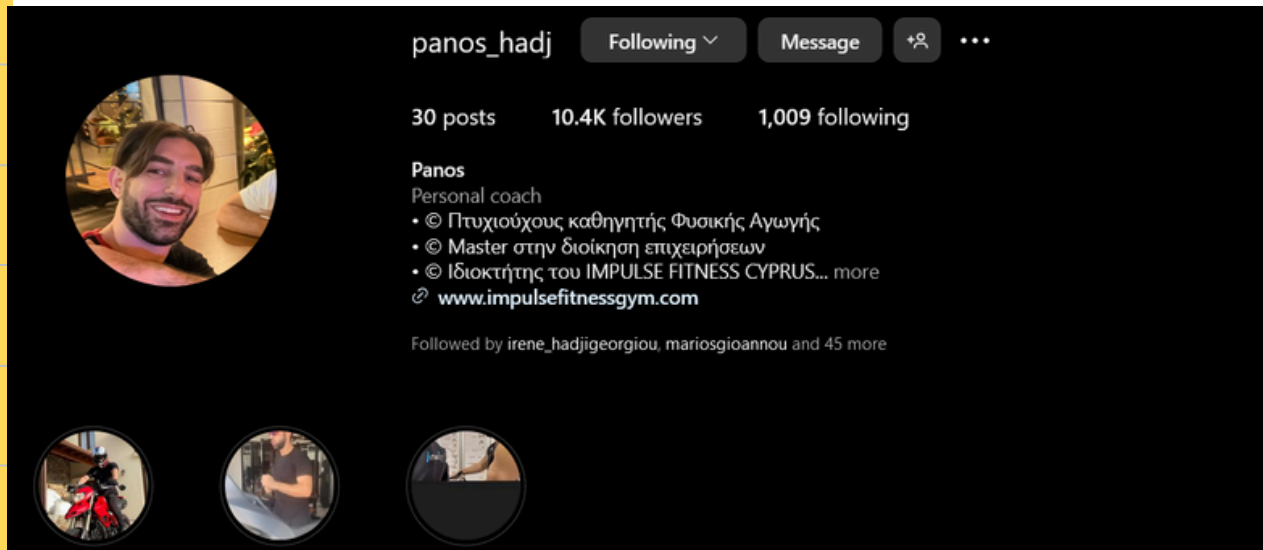
Φιλικό περιβάλλον και καθαρός χώρος !! Ο Πάνος είναι εξαιρετικός και σίγουρα μαζί του μπορείς να δεις τα αποτελέσματα που επιθυμείς!!

**5/5** Queen V. 5 months ago on Google • 15 reviews

I've had a fantastic experience at Impulse Fitness Gym! Firstly, the **personal** trainer is exceptionally **professional** and always accurate with his scheduling and meetings, making it easy to fit workouts into a busy day. The gym environment is clean, spacious and has a lot of equipment.

# INSTAGRAM:

## @PANOS\_HADJI



panos\_hadj Following Message +8 ...

30 posts 10.4K followers 1,009 following

**Panos**  
Personal coach

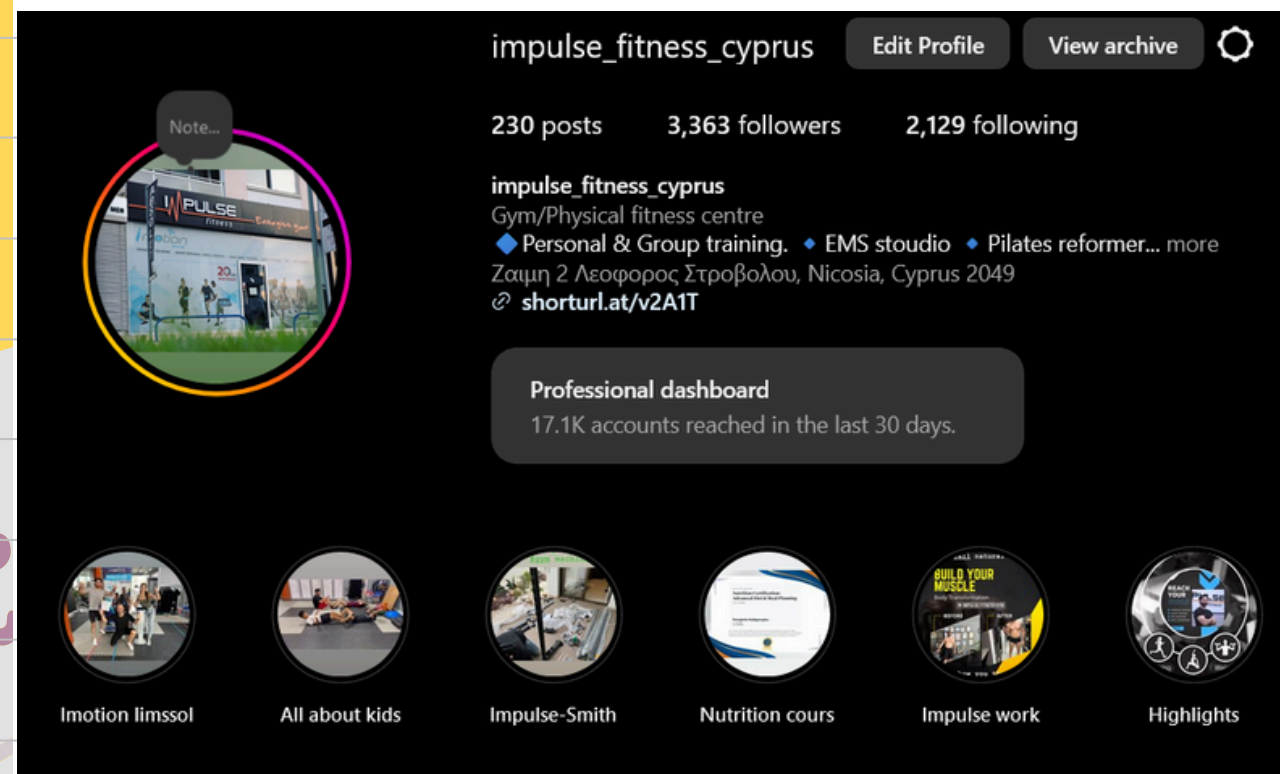
- © Πτυχιούχους καθηγητής Φυσικής Αγωγής
- © Master στην διοίκηση επιχειρήσεων
- © Ιδιοκτήτης του IMPULSE FITNESS CYPRUS... more

🌐 [www.impulsefitnessgym.com](http://www.impulsefitnessgym.com)

Followed by irene\_hadjigeorgiou, mariosgioannou and 45 more

Three circular image thumbnails are visible at the bottom of the profile.

## @IMPULSE\_FITNESS\_CYPRUS



impulse\_fitness\_cyprus Edit Profile View archive 🔗

230 posts 3,363 followers 2,129 following

**impulse\_fitness\_cyprus**  
Gym/Physical fitness centre

- ◆ Personal & Group training. ◆ EMS stoudio ◆ Pilates reformer... more

Ζαίμη 2 Λεοφορος Στροβολου, Nicosia, Cyprus 2049

🌐 [shorturl.at/v2A1T](http://shorturl.at/v2A1T)

**Professional dashboard**  
17.1K accounts reached in the last 30 days.

Imotion limssol All about kids Impulse-Smith Nutrition cours Impulse work Highlights

A large circular image of the gym building is featured on the left side of the profile.