



Приветствуем  
участников Forma  
marafon

# Что ждет вас в марафоне?

- ▶ Получение новых знаний в сфере здорового образа жизни
- ▶ Пройдя наши курсы вы сможете грамотно разбираться в питании, выбирать для себя комфортную физическую активность
- ▶ Научиться жить другим качеством жизни
- ▶ Повысить уровень своего здоровья
- ▶ Сделать свою фигуру стройнее
- ▶ Стать целеустремленным и успешным человеком
- ▶ Найти мотивацию и безграничное самосовершенствование
- ▶ Энергия и новые эмоции





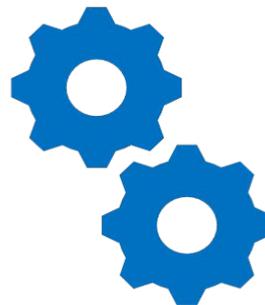
# Наша поддержка

- ▶ Мотивационный чат
- ▶ Общение и помощь кураторов 24/7
- ▶ Информационно - развивающий канал
- ▶ Интересные задания, которые помогут вам двигаться к цели
- ▶ Программы тренировок
- ▶ Планы питания для каждого участника



# Как проходит наша работа?

- ▶ Регистрация (заполнение стартовой анкеты, оплата участия), получает необходимые рекомендации о подготовке к марафону.
- ▶ За 3 дня до старта участник получает ссылку на наш информационный канал, где изучает курс «Наука о чистом питании»
- ▶ За 3 дня до старта, участник обязан сделать фотографию в формате «ДО» (согласно всем критериям) и выслать ее куратору.
- ▶ До старта за день все участники получают пакеты документов с планами питания и тренировок.
- ▶ Все участники добавляются в мотивационный чат
- ▶ На протяжении всего марафона, участникам необходимо делать краткие отчеты о своем питании, так же и о своих тренировках, каждый день в мотивационном чате.
- ▶ Раз в неделю проходит этап взвешивания и измерения.
- ▶ Каждую неделю участники получают новый блок заданий на различные темы
- ▶ На протяжении всего марафона получают дополнительные развивающие видео на канале марафона
- ▶ На 44 день проекта все участники делают фото «ПОСЛЕ»
- ▶ В течении следующей недели участников ожидает голосование и распределение по призовым местам.



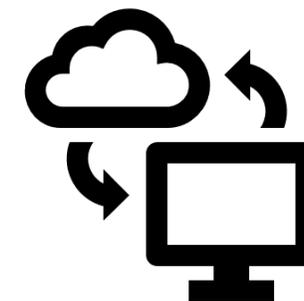
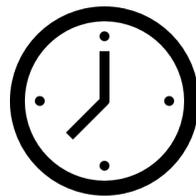


## За что можно выбыть из марафона?

- ▶ За отсутствие отчетов по: питанию/заданиям/тренировкам (срок выбывания определяет куратор своей онлайн-группы)
- ▶ За оскорбление и недостойное поведение в чате
- ▶ За отсутствие работы и не вникания в процесс марафона

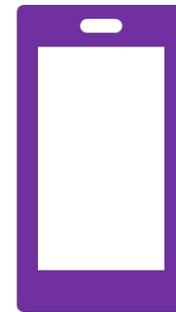
# Что включает в себя подготовка к проекту?

- ▶ Наличие удобной спортивной одежды. Отличная причина купить себе новую форму, тем самым с мотивировать себя на дальнейшие тренировки
- ▶ Удобная спортивная обувь
- ▶ Приложение Telegram
- ▶ Наличие контейнеров, так как приемы пищи просчитаны для каждого, чтобы не сбиваться с нового стиля жизни и сохранять свой рацион в любой ситуации (можно обойтись 3-5 шт по 0,3-0,6л)
- ▶ Кухонные весы. Порция просчитана, необходимо хотя бы первые недели проекта взвешивать еду. Это необходимо, так как вы не превысите свою норму и в дальнейшем сможете легко запомнить размер порций. Метод «на глаз» увы не работает, особенно если это ваш первый опыт
- ▶ Скачать необходимые приложения (\*те которые посчитаете полезными для эффективной работы в марафоне)
- ▶ Наличие блокнота/ тетради, куда вы сможете записывать свой рацион, необходимые пометки, расписывать цели на день и неделю, вписывать замеры или примерный график приемов пищи.
- ▶ Наличие весов и сантиметровой ленты
- ▶ Подготовить свой холодильник к новым чистым и полезным продуктам. При необходимости навести в нем чистоту, помыть полки и навести ревизию. Все несвежее отправить в корзину, а хорошие аккуратно разложить по чистым ящикам и полкам.



# Список приложений для вашего смартфона, для прохождения марафона

- ▶ Fat secret программа обязательная для всех участников. Она поможет вам дисциплинировать себя, более детально взглянуть на ваш рацион, где вы сможете до 1грамма четко отслеживать БЖУ.
- ▶ Nike run Club - идеальное приложение для бега. С огромным количеством функций, заданий и наград.
- ▶ Nike + Training Club - приложение, которое заменит вам тренера. Разные уровни нагрузки и различный характер тренировок помогут с интересом и удовольствием заниматься спортом.
- ▶ Water balance - приложение, которое будет напоминать вам о том, что нужно пить воду. Не заменимо для тех, кто испытывает трудности с этим.
- ▶ Обратный отсчет Countdown Star поможет вам установить счетчик на любое значимое для вас событие. Например старт и окончание марафона. Оно всегда будет напоминать сколько осталось для финиша, и сколько мы уже прошли. Мотивирует как никто другой. У любой цели должен быть срок.
- ▶ Шагомер. Во многих смартфонах это встроенная программа, но если таковой нет, ее всегда можно скачать. Это приложение не даст вам расслабиться и снизить физическую активность.





До встречи в нашем  
НОВОМ сезоне  
Forma marafon!



старт 1 августа  
финиш 14 сентября

