

# DeLion Re:start



Change your life

Привет, друг!

Каждый из нас хочет улучшить свою жизнь: изменить своё тело, начать ежедневно тренироваться, ... Но с чего начать? И как превратить физическую активность в привычку?

Мы на собственном примере сталкивались с проблемой нежелания тренироваться. Мы проходили этот путь. Мы знаем, как заставить себя встать с кровати и продолжить заниматься спортом

Мы тебе в этом поможем

Мы запускаем проект “DeLion Re:start”, который поможет тебе изменить твой образ жизни и внести спортивные упражнения в ежедневное расписание



# DeLion Re:start

- это проект, на котором ты можешь не только внедрить в свою жизнь полезные привычки, но и реально заработать деньги
- это 21 день, 42 упражнения и 100% развития

Выполняй ежедневные задания,  
выкладывай в Instagram, получай баллы,  
выигрывай и забирай заслуженную сумму

Задания распределены по пяти блокам ...



Пресс

Планка

Шаги

Отжимани  
я

Приседани  
я

DeLion Re:start



# DeLion Re:start

Задания состоят в том, что каждый день ты должен(-на) выполнять упражнения определённое количество времени/шагов, приведённое в таблице ниже, и выкладывать в Instagram историю с коротким видео (планка)/фото (скрин) шагомера

Дни	1-7	8-14	15-20	21
Планка, с	30	60	90	120
Количество шагов	3000	3500	4000	4500



# DeLion Re:start

Задания состоят в том, что каждый день ты должен(-на) сделать определённое количество раз, приведённое в таблице ниже, и выкладывать в Instagram историю с коротким видео

Дни		1-7	8-14	15-20	21
Кол-во раз	Приседания	20	25	30	35
	Отжимания	20	25	30	35
	Пресс	25	30	35	40



# DeLion Re:start

## Основное задание

Тебе нужно выбрать 2 задания из пяти предложенных. Менять задание после начала проекта будет нельзя

Каждый день на протяжении всего проекта выполнять задание и выкладывать историю в Instagram с #changeyourlife и @delionteam и подписью «День ..» , чтобы мы могли увидеть твою историю



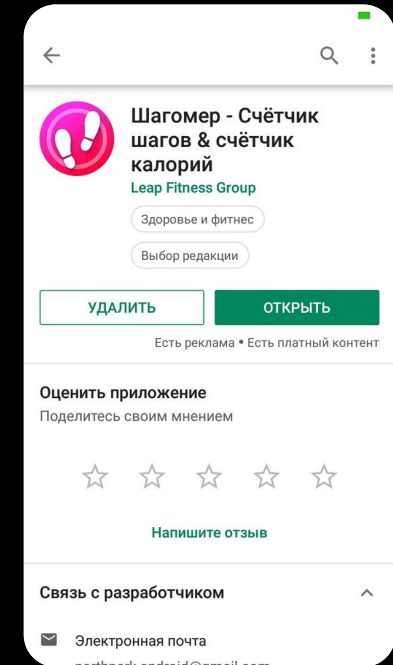
# DeLion Re:start

## Необходимые программы

Для того чтобы ускорить и обработать видео для истории в Instagram, мы можем порекомендовать тебе такие предложения:

- Instashot
- Lomotif

Среди приложений-шагомеров самым удобным, по нашему мнению, является "Шагомер - счётчик шагов & калорий"





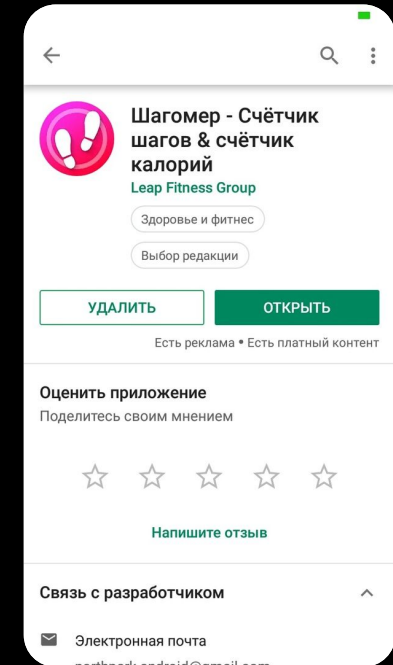
# DeLion Re:start

## Необходимые программы

Для того чтобы ускорить и обработать видео для истории в Instagram, мы можем порекомендовать тебе такие предложения:

- Instashot
- Lomotif

Среди приложений-шагомеров самым удобным, по нашему мнению, является "Шагомер - счётчик шагов & калорий"



# DeLion Re:start

## Определение победителя

За каждое ежедневно выполненное задание участник получает 10 баллов, за невыполнение у участника отнимается 3 балла

Всё просто

Также существуют дополнительные баллы:

- Каждые 7 дней будет викторина/задание, при прохождении которых ты можешь получить до 10 дополнительных баллов
- Участник, публикующий историю раньше всех за день, получает 3 балла, второй – 2 балла, третий – 1 балл



# DeLion Re:start

## Определение победителя

Таким образом, все баллы, которые ты можешь получить, можно структурировать в таблицу:

Наименование	Количество баллов
Выполнение задания (ежедневно)	
Упражнение №1	10
Упражнение №2	10
Дополнительные баллы	
Тест/задание (каждые 7 дней)	до 10
Быстрое выполнение задания	до 3
Штраф	
Невыполнение каждого задания	-3



# DeLion

# Re:start

# Условия

# участия

Взнос участника: 300 ₺

Это сделано для того, чтобы у каждого участника была мотивация выполнять задание каждый день и получать за это баллы для победы и чтобы был собран общий денежный банк, который будет разделён между двумя победителями следующим образом:

I место – 80% от общего банка

II место – 20% от общего банка



# DeLion Re:start УСЛОВИЯ участия

Для того, чтобы принять участие в проекте,  
пиши:

Директ Instagram: @delionteam  
@kazakov.d7  
@chikhachev1

Вконтакте: [Чихачёв Алексей](#)  
[Казakov Данил](#)

