



Женский клуб

№1

GreenLine

Меняясь внутренне – преобразуемся внешне



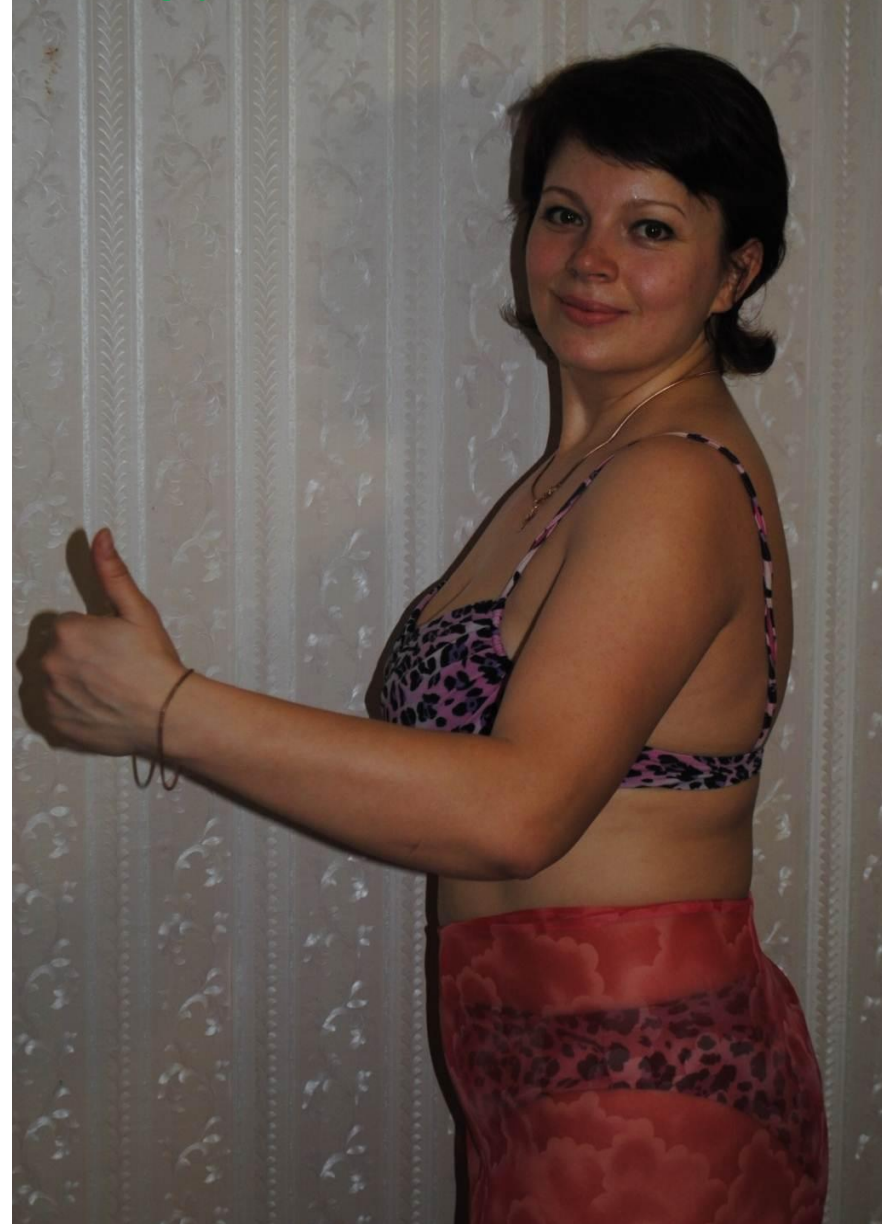
Было:

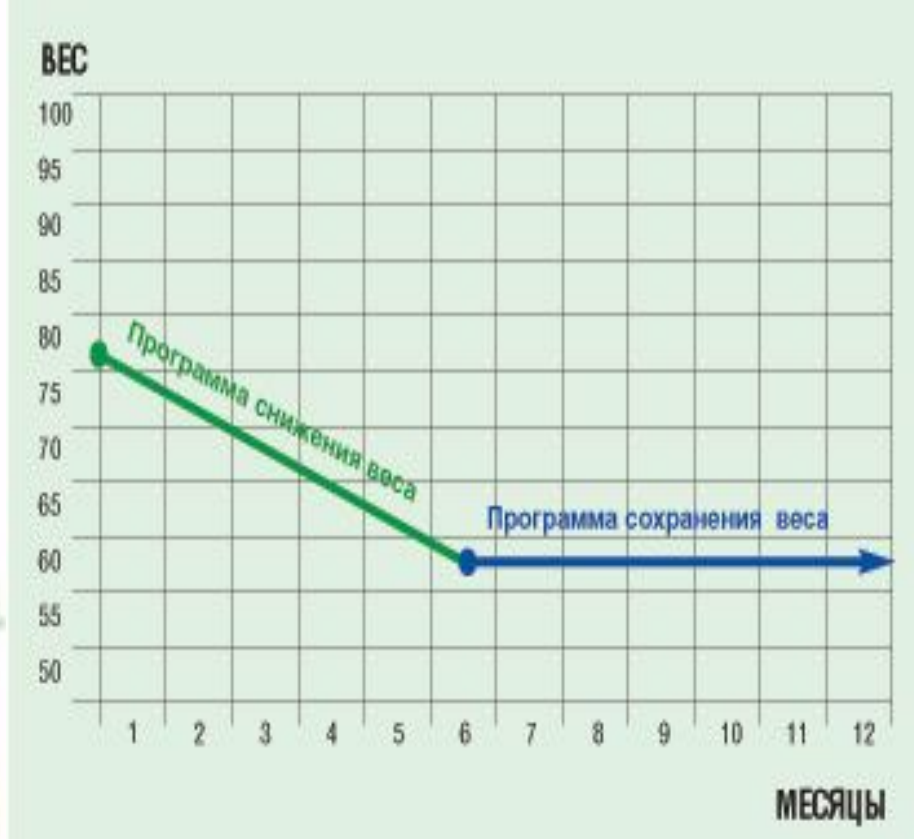
- Диеты
- Врачи-диетологи
- Чудо-пилюли
- Выматывающие тренировки в фитнес-залах
- Чудо-процедуры в клиниках

Планировала:

Операция на желудке и
липосакция

Научилась питаться сама – готова научить Вас!





Люди хотят научиться ПРАВИЛЬНО питаться и контролировать свой ВЕС по РАЗНЫМ причинам:

- кто-то хочет похудеть в связи с предстоящим СОБЫТИЕМ
- кому-то ДОКТОР сказал
- кто-то хочет ЛУЧШЕ себя чувствовать и лучше выглядеть
- а кому-то просто ИНТЕРЕСНО

Почему же так ВАЖНО разобраться в питании?

СТАТИСТИКА лишнего веса и болезней: Россия, Украина, СНГ

- **55%** населения имеют ЛИШНИЙ вес
- Из них **20%** страдают ОЖИРЕНИЕМ
- **75%** женщин в возрасте 35-55 лет имеют лишний вес
- **70%** БОЛЕЗНЕЙ связаны с лишним весом и неправильным питанием
- Проблема лишнего веса поражает ВСЕ возрастные и социально-экономические группы
- Последнее 10-летие: ЭПИДЕМИЯ сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний

ЧТО изменилось, ОТКУДА возникла ПРОБЛЕМА лишнего веса и связанных с этим БОЛЕЗНЕЙ?

КАК ЖИВЕТ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК?

- МАЛО движения
- НЕПРАВИЛЬНОЕ питание
- стрессы
- ВРЕДНЫЕ привычки
- ПЛОХАЯ экология



Основные ФАКТОРЫ, влияющие на наше ЗДОРОВЬЕ:



ПРОИЗВОДИТЕЛИ пищевых продуктов предлагают нам свой товар в ИЗБЫТКЕ



ЗАВТРАК

- Мюсли с молоком, фрукты, чай без сахара = 562 ккал;
- Выпечка и капучино = 450 ккал.



Яичница: 336 ккал и
14 рублей;



Бутерброд: 314 ккал и
14,4 рубля;



Кофе: 151,5 ккал и 6 рублей

801,5 ккал 34,4 рубля 10+5 МИНУТ

А специалисты по питанию рекомендуют калорийность завтрака – не превышающую 400 ккал.

**НЕПРАВИЛЬНЫЙ завтрак —
НЕПРАВИЛЬНЫЙ день!**



Еженедельные кулинарные мастер-классы для тех, кто хочет научиться правильно питаться, скорректировать свой вес и научиться контролировать его.





LG











Photography Irina Polyakova













ВЕСЕННИЙ МАРАФОН СТРОЙНОСТИ

ВНИМАНИЕ!!!

Проверьте, нужно ли вам участвовать в "Марафоне стройности":

1. Рассчитаете ваши лишние/недостающие килограммы: ваш рост минус 100 . Дальше смотрим ваш вес: он больше/меньше этой цифры? Да Нет
2. Посмотрите в зеркало, вам не нравится ваше отражение? Да Нет
3. Вы давно откладываете процесс коррекции веса, так как нет времени, сил, уверенности в том что получится? Да Нет

Если на все вопросы вы отвечаете : "**Да**", то самое время

принять решение

ВЕСЕННИЙ МАРАФОН СТРОЙНОСТИ

А вы когда-нибудь худели? ПЫТАЛИСЬ?

И у вас получалось... А потом?

И вы уже точно знаете, что нужно и не нужно делать, чтобы похудеть.

Для того, чтобы похудеть нужно:

1. правильно питаться,
2. делать физические упражнения,
3. не есть на ночь,
4. иметь мотивацию.

Вы всё это тоже знаете.

Но это совсем не помогает! или
недостаточно!

ВЕСЕННИЙ МАРАФОН

СТРОЙНОСТИ

- А так же изучили и попробовали все виды диет: по Протасову, кремлевскую диету, диету «три кулака», рисовую, гречневую, Маргариты Королёвой, Худеем за неделю и т.д. И вы уже знаете, что похудеть не так легко, это не просто, как рассказывают в рекламных роликах и предлагают вам выпить таблетку.

Вы тоже заметили, что курсы и программы для похудения ведут тренера, которые никогда не были толстыми, а значит они не знают, как это не просто.

Поэтому на нашем тренинге участвуют только те тренера, которые очень хорошо помнят и понимают, как это непросто.

А так же мы используем методы, которые помогают вам стройнеть легко!!!

ВЕСЕННИЙ МАРАФОН СТРОЙНОСТИ

Кого мы **НЕ** берем на Марафон стройности?

- 1) Если вы хотите похудеть от одной "волшебной" таблетки за один день;
- 2) Если вы хотите, чтобы за вас кто-то всё сделал;
- 3) Если вы хотите похудеть до опасных для вашего здоровья показателей.

Чем наш "Марафон стройности" отличается от похожих?

Участники будут поделены на группы в зависимости от исходных показателей.

Наша цель - это не только стройность, но и обретение понимания ПП.

Мы хотим набрать группу, которая настроена на серьезную работу! Поэтому количество участников в группе ограничено!

До начала "**Марафона стройности**" осталось.... **совсем** немного!!!!!!



Photography Irina Polyakova