



**Я
Ткачев
а**

- ✓ Сертифицированный специалист по здоровому питанию
- ✓ Сертифицированный нутрициолог
- ✓ Консультант по вопросам питания и здоровому образу жизни
- ✓ Сертифицированный тренер по фитнесу и растяжке
- ✓ Дипломированный массажист с медицинским образованием
- ✓ Сертифицированный специалист по оценке осанки
- ✓ Сертифицированный специалист по функциональной диагностике опорно-двигательного аппарата
- ✓ Член Ассоциации Профессионалов фитнеса

Темы вебинаров:

1. *Вебинар (сегодня)* - Нет Энергии, где взять? Где найти мотивацию? Почему я не худею? Моя цель!
 2. *Вебинар (среда 19 сентября)* – Принципы рационального питания.
 3. *Вебинар (пятница 21 сентября)* – Привычки стройных людей
 4. *Вебинар (понедельник 24 сентября)* – Формируем рацион здорового питания для себя и близких
 5. *Вебинар (среда 26 сентября)* – Психология питания
 6. *Вебинар (четверг 27 сентября)* – Как побороть тягу к мучному и сладкому и сэкономить на ненужных продуктах от 1000 р в неделю
- ! Розыгрыш призов!** (Стоимость главного приза 4900 р)

Три составляющих успеха



Цель должна быть:

1. Выражена в численном показателе (количество Кг которое вы хотите скинуть)
2. Выражена во времени (к какому числу хотите добиться этого результата)
3. Зачем вам это нужно (что изменится в вашей жизни когда вы добьетесь своей цели и что случится в случае если отступите от нее)

Визуализация



Состояние счастья



Куда склоняется ваша чаша весов?



Как вы сейчас выглядите, это прямое отражение ваших ценностей и ежедневных ритуалов



Три принципа которым нужно следовать всегда

1. Будьте терпеливы когда идете к цели
2. Мечтайте о многом, ставьте большие цели
3. Никогда не сдавайтесь

Ник Вуйчич с семьей



Нелли -6кг за месяц



Заменяем быстрые углеводы

- - шоколад и конфеты
- - булки, хлеб, печенье
- - сахар
- - газированные напитки
- - алкоголь
- - мороженое
- - такие фрукты как: виноград, дыня, бананы
- - сиропы
- - соусы (майонез ,кетчуп, жирная сметана)
- - фаст фуд (бургеры, пицца, суши, паста)
- - макароны
- - картошка, свекла
- - хлопья и мюсли



Вводим в рацион медленные углеводы

- - овсянка цельная 15 мин варки
- - гречка
- - рис (бурый, красный, басмати)
- - киноа
- - хлебцы цельнозерновые (не больше 2 в день)
- - фрукты: зеленые яблоки, киви, сливы, грейпфрут, клубника, черная смородина
- - мед (1 ложка в день)
- - курага и чернослив (или другие сухофрукты, немного)
- - овощи: огурцы, помидоры, перец болгарский, листья салата, сельдерей, кабачки, баклажаны, травы.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- ✓ 1. Заменить быстрые углеводы на долгие.
- ✓ 2. Повысить уровень активности.
- ✓ 3. Поставить осознанную ЦЕЛЬ.

Спасибо за внимание!



До новых встреч!