

Похудей навсегда

5 роковых ошибок, которые не дают вам похудеть и оставаться стройной долгое время

- ▶ Пищевое поведение (тазики салатов, горы еды на праздники и торжества, реклама - эмоции «+»)
- ▶ Голод
- ▶ Стресс
- ▶ Сладости
- ▶ Алкоголь
- ▶ Сон
- ▶ Лень и малоподвижный образ жизни

СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА:

- Рацион
- Сон
- Гормоны
- Убеждения (пищевое поведение, физическая активность)

2. Легкий способ начать правильно питаться и ежедневно терять лишний вес

- ▶ Нет мыслям – наказаниям «на, тебе, вот, вот, и диету, и тренировки, и ограничения»
- ▶ Да – заботе о красоте и здоровьем. Все, что делаю – несет только пользу и красоте (внешнему виду), и энергии, и здоровьем в целом

- ▶ **Ваше тело – Ваш лучший и, в своем роде, единственный друг. Другого нет и не будет!**

Подумайте, хотели ли бы Вы для своего друга обездвиженной жизни?

- ▶ Кормили бы Вы вашего друга всякой "вредностью"?
- ▶ Ругали бы Вы Вашего друга за каждую лишнюю калорию?
- ▶ Прежде чем что-то делать, подумайте: «Если бы это был мой друг, сделала ли бы я так или по-другому?»
- ▶ Отношение к себе и к своему телу, как к другу, как к ребенку, нуждающемуся в заботе - вот главный ключ к успеху.
- ▶ Это работает. Это новый стиль мышления, к которому нужно себя приучить.
- ▶ Начните относиться к себе с дружеской заботой и поддержкой, и Вы сами не заметите, как Ваша жизнь и Ваше тело начнет меняться.
- ▶

Поверьте, только полюбив себя, Вы сможете преобразиться.

3. Нужны ли физические тренировки, чтобы похудеть? Вся правда, советы и рекомендации



Лень

Диета

**Правильное питание
+ спорт**

Советы и рекомендации

- ▶ Для более быстрого результата добавляйте физическую активность.
- ▶ Какую?
- ▶ По силам
- ▶ Ту, которая нравится
- ▶ Наращивайте интенсивность постепенно

4. Думаете, диета - это то, что Вам нужно?

- ▶ Диета – или рацион — совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным.
- ▶ Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи.
- ▶ Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.

- ▶ Диетотерапия - лечебный метод, заключающийся в терапии различных заболеваний специальной диетой.
- ▶ Лечебное питание назначается в виде специальных диет (лечебных рационов) с учётом патогенеза заболевания, особенностей течения основного и сопутствующего заболеваний у больного.
- ▶ Диетотерапия строго согласуется с общим планом лечения. Иногда диетотерапия является основным методом лечения, иногда служит обязательным лечебным фоном, на котором применяется вся другая, в том числе и специфическая, терапия.

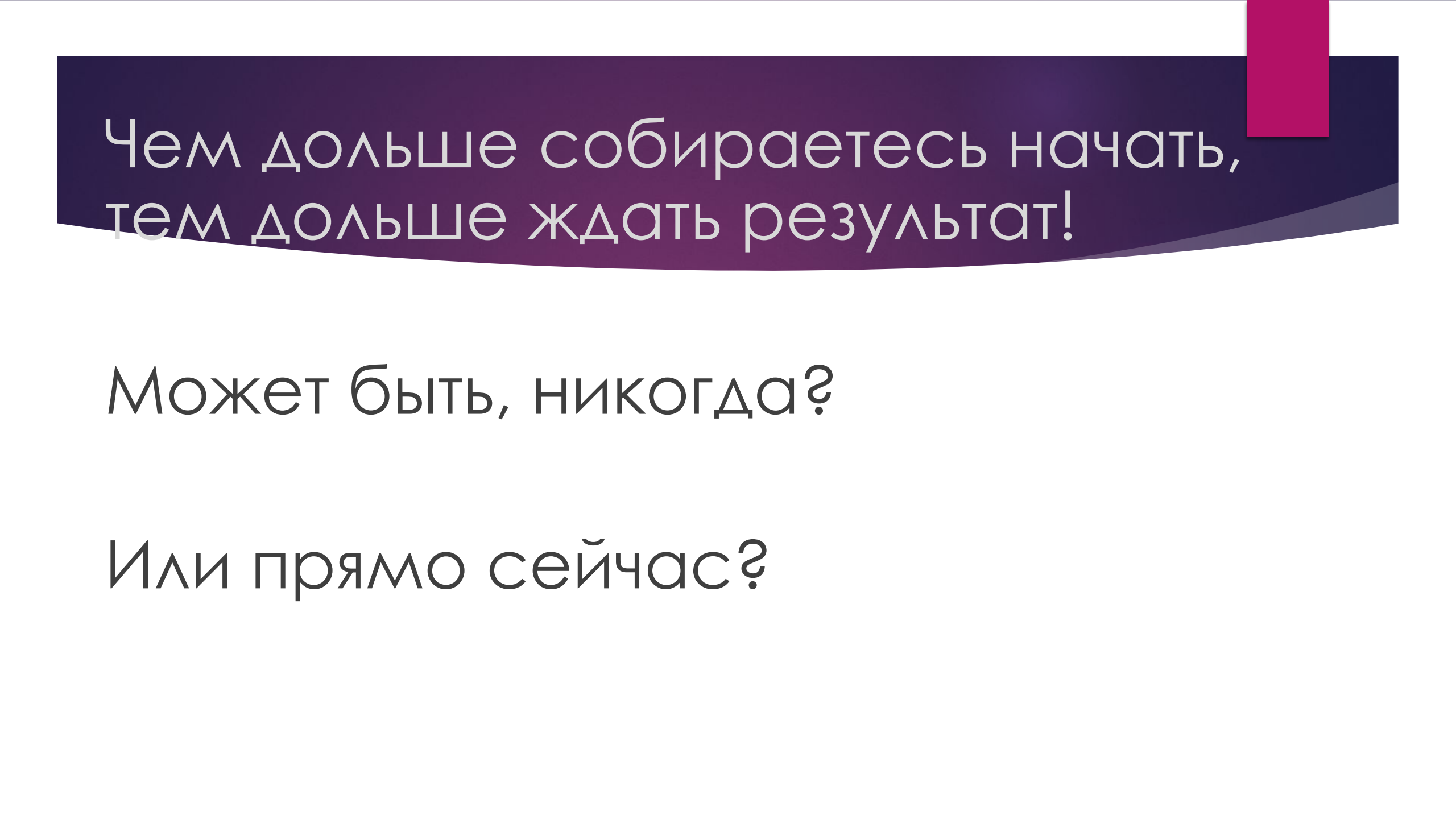
5. Как отучить себя есть много и не срываться?

Что важно?

- ▶ Настрой
- ▶ Поддержка
- ▶ Фиксирование промежуточных результатов
- ▶ **Понимание процесса**

Что точно работает?

- Завтрак
- Вода
- Отсутствие стрессовых ситуаций
- Делать, а не просто изучить и знать
- Хвалить и поощрять себя
- Отслеживание моментов, когда хочется «сорваться». Причина? Устранить (минимизировать)



Чем дольше собираетесь начать,
тем дольше ждать результат!

Может быть, никогда?

Или прямо сейчас?

6. Короткий путь к вашему новому телу.

1. Начинаем вести пищевой дневник
2. Добавляем физическую активность
3. Устраняем стрессовые моменты
4. Спим
5. Выстраиваем рацион питания в соответствии со своими желаниями
6. ДЕЛАЕМ предыдущие пункты 6 месяцев 😊

- ▶ Какой путь короткий?
- ▶ Изучить и использовать самой
(прочитать книги, пройти обучение -
все «подводные камни» и шишки –
тоже тебе)
- ▶ Вписаться в «марафон». Есть опыт?
Результат? Как долго держится? Есть
понимание процесса?
- ▶ Персональное ведение

Тренинг по питанию 2.0

Отлично зарекомендовавшая себя система обучения основам рационального питания.

Главное – результативность стремится к 100%.

Как проходит

2 недели интенсивного курса

Темы:

- ▶ Понятие рационального питания, отличие от других систем. Определяем цель на 10 недель.
- ▶ Что приводит к избыточному весу. Основные проблемы со здоровьем. Роль гормонов в процессе нормализации веса. Нормы избавления от жира.
- ▶ Роль воды в организме. Определение необходимого уровня потребления воды. Ограничения.
- ▶ Считать калории? Что за ерунда!
- ▶ Макронутриенты: сколько нужно? Изучаем и рассчитываем для себя. – 3 блока
- ▶ Сон, нормализация веса, гормоны
- ▶ Женский цикл и питание.
- ▶ Как сохранять вес на желаемом уровне. Мотивационная поддержка.
- ▶
- ▶ Доступ к обучающим урокам 100 дней после окончания курса (для варианта участия – Стандарт).

Бонусы:

- ▶ **Знания останутся с вами навсегда**
- ▶ Отслеживание результатов
- ▶ Персональная корректировка процесса
- ▶ Тренировочные планы на каждую неделю по 3 уровням подготовки

Варианты участия:

Тариф	Содержание	Стоимость, руб.
Light	2 недели обучения. Сопровождение, отслеживание, корректировка в этот период.	2000/1500
Standard	Общая продолжительность: 2 недели обучения + 8 недель сопровождения. Сопровождение, отслеживание, корректировка в течение 10 недель.	3000/2500
Premium	Общая продолжительность: До достижения результата. Сопровождение, отслеживание, корректировка. Индивидуальные онлайн-сессии при необходимости	1000/1 кг

Гарантии:

- ▶ Если после 2 первых дней курса вы отказываетесь от участия, оплаченная сумма возвращается в полном объеме