



— 2 ДЕНЬ

ВЕБИНАР

«Ешь вкусно – стройней легко»





ПЛАН ВЕБИНАРА

- РАЗБОР КЕЙСОВ
- ЧТО НУЖНО ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА
- ЧТО БУДЕТ ЧЕРЕЗ ГОД, ЕСЛИ НЕ НАЧАТЬ СЕЙЧАС
- ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

РАЗБОР КЕЙСОВ



РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ ЗА 4 МЕСЯЦА

Рост

158 см

Объем талии

85

75

Объем живота

106

93

Объем бедер

107

99

Объем бедра

62

58

Вес

78

65

Первый месяц -5 кг
Третий месяц -3 кг

Второй месяц -3 кг
Четвертый месяц -2 кг



КАКИЕ БЫЛИ ТРУДНОСТИ?

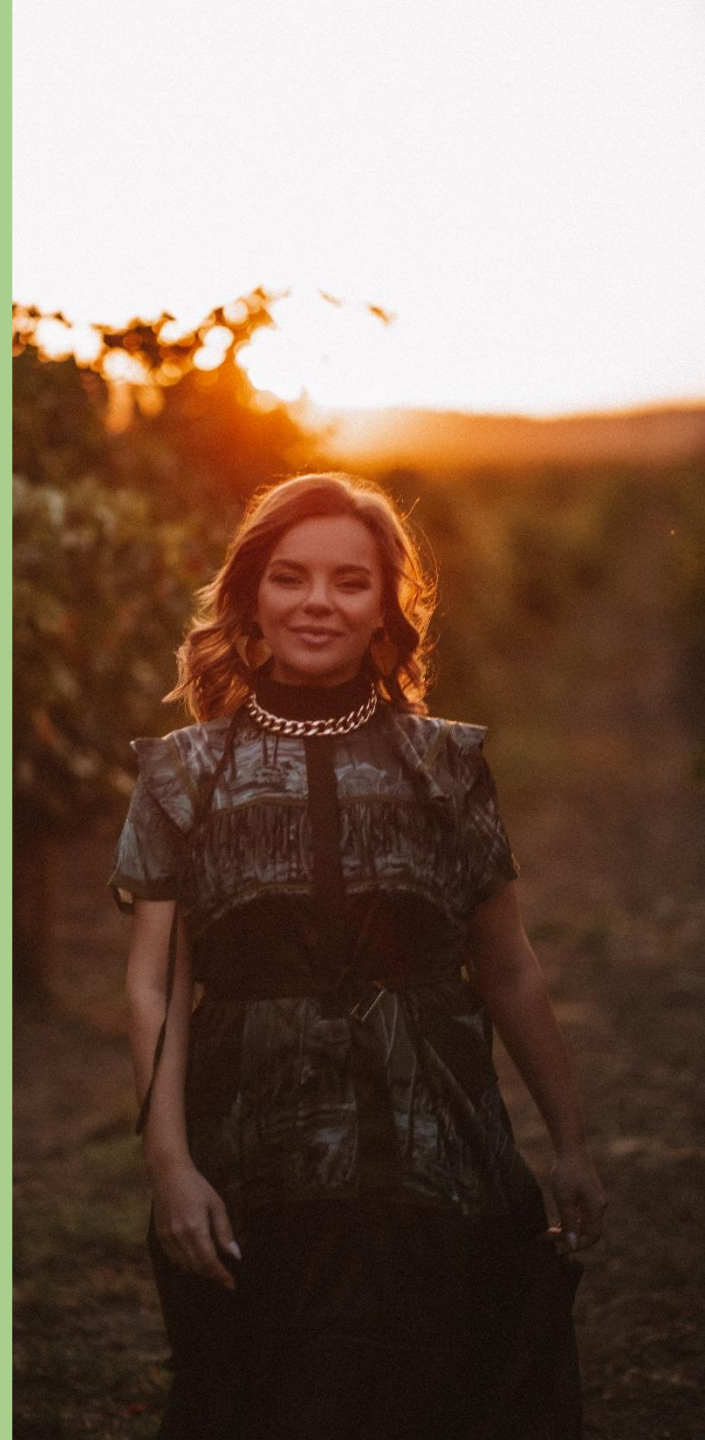
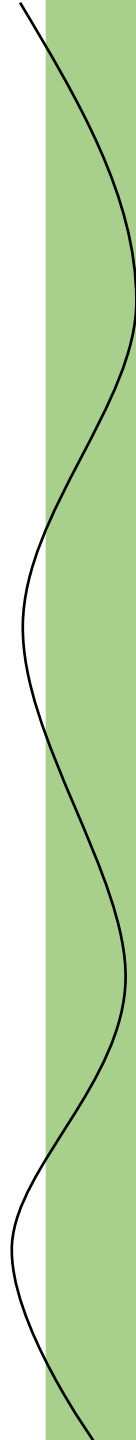
плотный график работы (с 7:00 до 22:00)

нарушенный режим сна (3-4 часа в день)

неполноценное питание (не ест говядину, свинину, баранину и морепродукты)

ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО?

- 01** меню разработано на основе предпочтений (курица, индейка, красная, а затем, и белая рыба)
- 02** рацион составлен с учетом интенсивности работы (учитывали нагрузку в течение дня)
- 03** режим сна восстановлен (спустя два месяца)



У КОГО ПОЛУЧИТСЯ?

У тех, кто настроен на результат.

Большой объем работы и плотный график? Муж и дети? Не можете жить без сладкого? Поверьте, все мои клиенты именно такие.

Чтобы успешно пройти обучение в Школе Стройности, вам понадобится:

- позитивный настрой; (даже если не получалось тысячу раз, в этот — будет по-другому. Я верю в тебя, всё получится!)
- сантиметровая лента;
- напольные весы;
- кухонные весы;
- время и желание уделить его себе любимой.

ВСЁ! Не нужно сдавать кучу анализов и идти к психологу! Надо просто начать делать :)



А МОЖЕТ ВСЁ-ТАКИ ОТЛОЖИТЬ?

Дождаться когда придет лучшее время, вырастут дети, будет меньше работы, больше денег и свободного времени. В общем, никогда.

Представьте себя ровно через год: вы просыпаетесь утром, подходите к зеркалу, расстраиваетесь, что скоро Новый год, а самое любимое платье всё ещё мало.

Начинаются очередные поиски экспресс-диеты и «волшебной таблетки», чтобы успеть скинуть несколько килограммов перед праздником. Опять ограничиваете себя, опять держитесь, чтобы не сорваться, и снова решаете начать новую жизнь с понедельника/нового года/завтрашнего дня (выберите свой вариант)



ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПО-ДРУГОМУ!

Вы просыпаетесь, улыбаетесь, выбираете платье не из тех, которые налезут, а из тех, что очень нравятся.

У вас отличное настроение, вы можете выбрать любой красивый наряд, готовите вкусную и полезную еду для всей семьи и знаете, что вам не придется зашивать рот на Новый Год, ведь вы не наберете лишних килограммов.

Всё это может стать вашей реальностью, осталось только сделать первый шаг!

Я не волшебник и не буду обещать вам минус 20 кг и минус 3 размера за 3 недели, но я могу стать феей крестной и научить комфортному питанию, опираясь на особенности вашего организма, не исключая при этом любимую еду. Эти три недели — не марафон. Ограничиться на время, а потом снова набрать вес, не получится.





ЗА 3 НЕДЕЛИ В ШКОЛЕ СТРОЙНОСТИ ВЫ:

- 01** научитесь питаться вкусно и сытно, без диет, подсчета и дефицита ккал.;
- 02** начнете четко понимать как питаться, а после обучения, сможете самостоятельно составлять себе рацион и продолжать сбрасывать лишние килограммы;
- 03** сможете дальше продолжить работу с наставником, при желании;
- 04** сбросите от 2,5 до 4 лишних килограммов и сможете продолжить работу над телом мечты. В любом случае, это будет полезно каждой девушке. Программа адаптирована под перестройку системы питания. Это не короткий марафон с временными ограничениями.



■ не готовы уделять по 10-15 минут на приготовление еды для себя;

■ все время заняты, но вечером вы наедаетесь до отвала и ничего не планируете с этим делать или менять;

■ не представляете свою жизнь без регулярного употребления алкоголя;

■ привыкли искать оправдания и отмазки, а не возможности;

■ считаете, что сбросить лишние кг можно только на жесткой диете.

Всем остальным обучение в Школе подойдет :)



**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НЕ
ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ ВЫ:**

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана на три недели и состоит из трех больших смысловых блока:

01 БЛОК

Учимся питаться вкусно и сытно, без диет, подсчета и дефицита ккал

Уроки будут выходить ежедневно с понедельника по пятницу

УРОК 1

Замена продуктов, что делать, если я не ем...?

УРОК 2

Почему возвращается вес после марафонов, диет и ограничений?

УРОК 3

Должен ли вес уходить каждый день?

УРОК 4

Почему мы не считаем ккал?

УРОК 5

Питьевой режим и режим сна.



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

02 БЛОК

Знакомимся с методом голодания

УРОК 6	Для чего нужно голодание
УРОК 7	Подготовка к голоданию
УРОК 8	Самые распространенные ошибки
УРОК 9	Выход из голодания
УРОК 10	Голодание и вес

03 БЛОК

УРОК 11	Как удержать и приумножить результат
УРОК 12	Как выбирать еду в кафе и ресторанах
УРОК 13	Что брать с собой в поездку
УРОК 14	Что делать, если случился срыв
УРОК 15	Похудение и алкоголь



ТОЛЬКО 3 ДНЯ !

СТАРТ

- ✓ ДОСТУП КО ВСЕМ ЛЕКЦИЯМ НА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ
- ✓ 3 ВИДА МЕНЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСА
- ✓ ОБЩИЙ ЧАТ С #МИСС_БРОККОЛИ 2 ЧАСА ВЕЧЕРОМ С ОТВЕТАМИ НА ВОПРОСЫ

~~7 000 руб~~
3 990 руб

ПРЕМИУМ

- ✓ ДОСТУП КО ВСЕМ ЛЕКЦИЯМ НА 2 МЕСЯЦА
- ✓ 3 ВИДА МЕНЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСА
- ✓ ВХОД В ГОЛОДАНИЕ , ЧИСТКА, ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ, ВЫХОД
- ✓ ОБЩИЙ ЧАТ С #МИСС_БРОККОЛИ 5 ЧАСОВ ВЕЧЕРОМ С ОТВЕТАМИ НА ВОПРОСЫ И ПРОВЕРКОЙ РАЦИОНА

~~10 000 руб~~
6 990 руб

ВИП

- ✓ ДОСТУП КО ВСЕМ ЛЕКЦИЯМ НА 2 МЕСЯЦА
- ✓ 3 ВИДА МЕНЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСА
- ✓ ВХОД В ГОЛОДАНИЕ , ЧИСТКА, ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ, ВЫХОД
- ✓ ОБЩИЙ ЧАТ С МАРИЕЙ С ОТВЕТАМИ НА ВОПРОСЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА РАЦИОНА
- ✓ В ПОДАРОК ГОТОВЫЙ РАЦИОН НА МЕСЯЦ

~~20 000 руб~~
9 990 руб

Обучение начнется 30 ноября

В ШКОЛЕ ТРИ ТАРИФА И КАЖДЫЙ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

