

Самое важное в ПОХУДЕНИИ

{ 3 важных составляющих

Зачем вам худеть?

-Лучше выглядеть

-Здоровье лучше, легче ходить и двигаться

-Больше себе нравиться

А что если не худеть?

- 1 килограмм в месяц = 6 килограмм за 6
месяцев

3 важных составляющих похудения

-Выбрать питание для похудения

-Активность

-Подготовка (план на пол года, работа со срывами)

- Все мы индивидуальны

-Важна не просто диета или система питания, а настройка ее под себя (калорийность, любимые продукты)

-3 безопасных системы питания: правильное питание/белково-углеводное чередование/палео-диета

Ни одна не сработает, если не настроить под себя.

Похудение – это не составил питание, тренировки и забыл. Похудение – это процесс который нужно постоянно анализировать. Организм привыкает.

Поэтому кто-то может, а у кого-то застой.

На самом деле их больше чем 3

Их на самом деле 7

Но перегружать информацией не будем

АКТИВНОСТЬ.

Сегодня рассматривать тренировки не будем.

Активность – это 16 часов в день

Тренировки – это 1 час 3 раза в неделю

Планирование

- Худеть от 10 килограмм лучше с планом (следующий слайд-схема)
- Вход в питание
- Не форсировать

Планирование (на доске)

Легче когда ты знаешь куда идешь.

Что надо спросить?

-Сколько килограмм нужно убрать

-За какое время реально

-Нарисовать схему (покажу на бумаге)

Плавный вход:

- Пока вы не измените пищевые привычки, срывы будут постоянно
- Плавный вход позволит убрать срывы
- Начать худеть, выйти из застоя

Курс «Осознанность»

Старт 8 апреля

С 8 по 13 числа. Онлайн

Что будем делать:

- Сделаем вместе плавный вход в питание для похудения.
- Уберем срывы (даже если худеть будете год)
- Перестанете откладывать.
- Помогу изменить пищевые привычки без труда и знаменитой формулы грудка+гречка
- Питаемся как удобно, за 6 дней удобно переходим в похудение

Сейчас бесплатно. Почему?

-нам нужны кейсы

-ОТЗЫВЫ

-истории успеха

Следующий курс будет платный

Зачем Вам участвовать:

- Умеете худеть без срывов
- Умеете правильно худеть и достигать результатов (НЕ которые придется, а которые вы ХОТИТЕ)
- Знаете в точности как дойти до вашей цели в похудении
- Худеть будет легче
- Удобно и без труда изменим пищевые привычки, срывы по нашей системе Slim Today

Как участвовать?

-Ссылка #1 на регистрацию в комментариях под этой трансляцией

-Ссылка #2 на регистрацию:

[://vk.com/topic-129286213_35617378](https://vk.com/topic-129286213_35617378)

Регистрируйся сейчас по ссылке под этой трансляцией и менеджер отправит тебе наши подарочные материалы по питанию и тренировкам.