



**Групповая программа
нутрициолога Смеховой
Александры**
Форма и Здоровье

Дата старта 24.11.2024



Как вернуть **энергию** и **тело**
в форму без подсчёта калорий,
при помощи **20-минутных**
тренировок, которые вы **легко**
впишете в свою жизнь
и **индивидуально** подобранного
протокола питания с примерами
меню и **простых** рецептов блюд,
обновляемых **каждую неделю**

Почему мне стоит доверять?

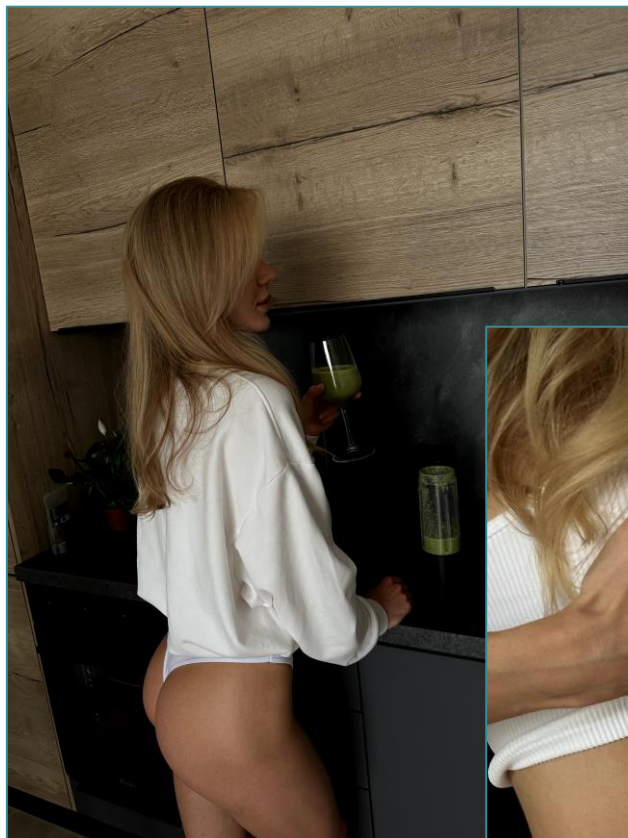
Дипломированный
нутрициолог с медицинским
образованием

Я влюблена в нутрициологию
и фитнес, и хочу нести в массы
этот прекрасный образ жизни





Успешно провела свой первый запуск по Детоксу на 17+ человек



Всего за 2 недели
поменялись пищевые
привычки с помощью
простых и вкусных рецептов

1. Я пришла с запросом на похудение и избавление от вечных перекусов

2. Больше всего мне понравились рецепты на сладкое, общение в чате и полная разборка всех ошибок, а также было много интересных лекций

3. За 2 недели у меня -3 кг, перестала отекать по утрам и чувствую легкость и насыщение после еды

На сладкое меня уже не тянет, я буду сама продолжать программу



Большое спасибо за курс!!

Я пришла чтобы понять, что у меня есть пищевые привычки, избавиться от перекусов. Понравились рецепты десертов, которые вполне заменили сладкое и печенье, общение и вопросы в чате были познавательны и поучительны.

У меня -3,5 кг, легче стала вставать по утрам, появилась привычка пить теплую воду и есть зелень!

Спасибо большое за курс, за твой первый большой труд!!! 🥰💖👍



20:36

Ольга Александровна ★

Я решила попробовать, так как всегда думала, что здоровая пища это невкусно 😊, но я ошибалась.

В моём рационе были перекусы, что вредило моей фигуре и здоровью по факту.

Мне понравилась дисциплина в еде, раньше я могла долго не кушать, но приходя домой есть всё подряд 🤦.

Очень понравились десерты, смотреть чем питаются другие люди, брать что то на вооружение.

По факту отёки по утрам стали меньше, я скинула 4 кг 700 гр, что довольно заметно, и мне это нравится. 💖

Запрос мой был на бодрость.

Появилась легкость, но все ж еще предполагаю предстоит закрывать дефициты мои!

За эти две недели минус 2,5 кг. Но в зеркале это больше заметно.

Еще хочется убрать висцеральный жирок 😊, вообще не прощаюсь, Александра 💖

За эти 14 дней не скучала вообще ни по каким продуктам. Знаю теперь чем заменить сахар!



12:49

Карта программы Форма и Здоровье

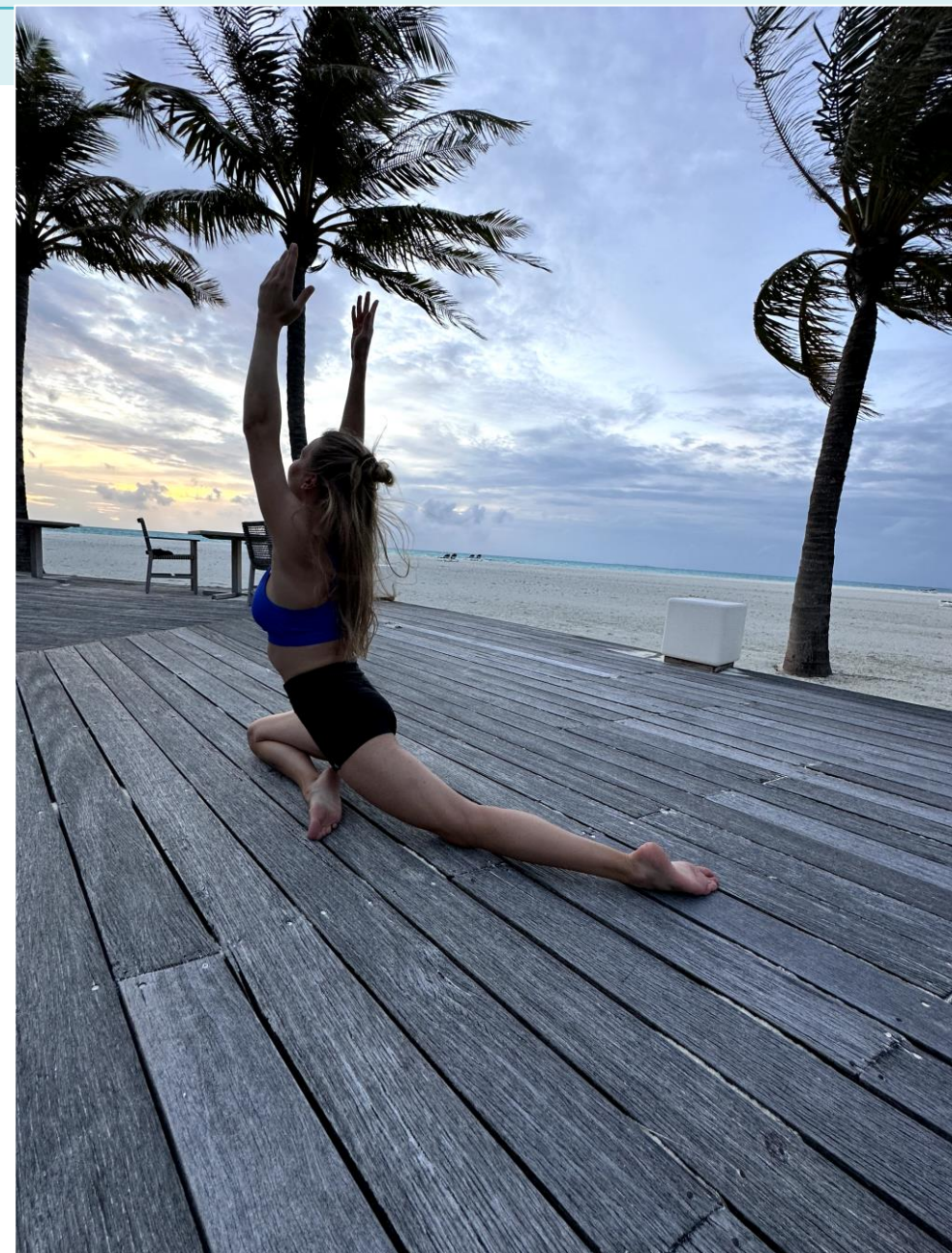
4 недели

Комфортные видео-тренировки в режиме повторяй за мной

Чат с обратной связью и доп мотивация для прохождения до конца

Каждое воскресенье встреча в Zoom с группой для обсуждения прогресса и ответов на вопросы

Подарочные боксы для самых активных участниц

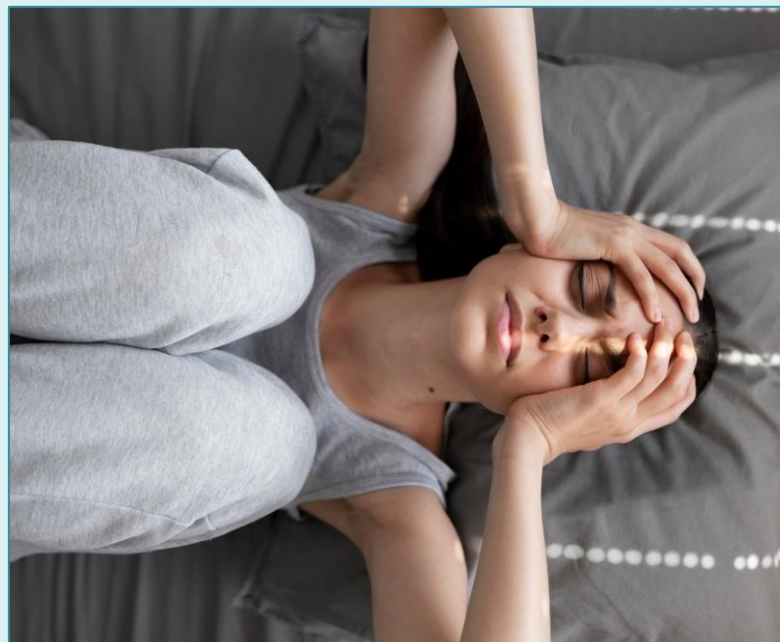


Как понять, что программа Форма и Здоровье нужна именно Вам?

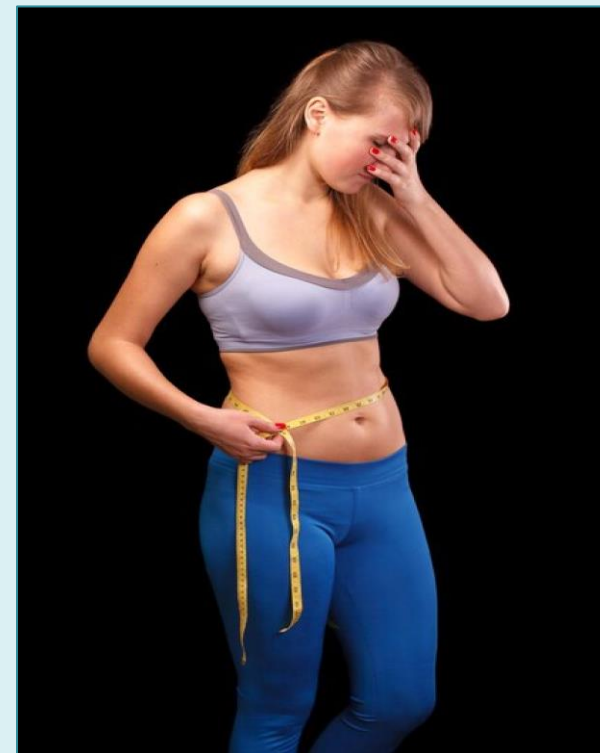
**Неправильные
пищевые привычки**



**Чувство стресса, тревожности
или депрессии**



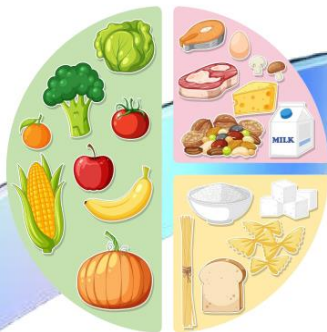
**Потребность в снижении
веса или улучшении
состояния кожи**



План программы Форма и Здоровье

Онлайн тренировки

Руководство
по психологии
и мотивации



Программа
питания
без подсчёта
калорий



Закрытый
чат с поддержкой



Запрос

- Лень
- Мало активности
- Домашние заботы
- Безалаберное отношение к режиму
- Не знание
- Нужен контроль
- Нет четкого понимания
- Лень изучать
- Нехватка времени
- Депрессия, повышенный аппетит
- Одиночество
- Отсутствие энергии



Решение - Результат

- Установление четкого расписания - Повышение активности и самоорганизации
- Введение регулярных тренировок - Улучшение физического состояния
- Делегирование задач, планирование времени - Снижение стресса-больше времени на себя
- Создание структурированного плана - Улучшение режима и снижение усталость
- Моя авторская программа - Повышение уровня знаний и уверенности
- Персональный коуч или наставник(то есть я) - Улучшение самоконтроля и организации
- Пошаговые инструкции - Уверенность в действиях
- Короткие уроки - Увлечение процессом обучения
- Тайм-менеджмент - Более эффективное использование времени
- Психологическая поддержка, консультации - Снижение стресса и улучшение пищевых привычек
- Групповые занятия, сообщества - Социальная поддержка и уменьшение стресса
- Правильное питание, физическая активность - Повышение уровня энергии



Доступно 3 тарифа

Стандарт

- Вся программа курса
- Обратная связь от меня в общем чате-Telegram
- Доступ к лекциям
- 14 силовых домашних тренировок в режиме повторяй за мной
- Утренние зарядки на всё тело до 20-минут
- Гайды в формате PDF
- Доступ 2 месяца после окончания курса

Максимум

- Вся программа курса+ Индивидуальная программа оздоровления в формате PDF на основе ваших жалоб и результатов анализов (входит расшифровка анализов, рекомендации по образу жизни и питанию, схема нутрицевтиков, ссылки на добавки, подробный аудио-подкаст с объяснением патологических процессов и стратегией работы)
- Обратная связь от меня в общем чате Telegram
- Доступ к лекциям и онлайн-тренировкам в Telegram-канале
- 14 силовых домашних тренировок в режиме повторяй за мной
- Утренние зарядки на всё тело до 20-минут
- Гайды в формате PDF
- Доступ 4 месяца после окончания курса
- **На данный тариф доступна доверительная рассрочка от Александры**

ВИП

- Вся программа курса+индивидуальная программа оздоровления в формате PDF на основе ваших жалоб и результатов анализов,
- Видео-консультация с объяснением связи жалоб и результатов анализов, разбор ошибок, ответы на ваши вопросы и др.) длительность 1,5 часа+отдельный чат со мной, персонализированный план питания и онлайн-тренировки со мной, поддержка 24/7
- **На данный тариф доступна доверительная рассрочка от Александры**

Доступно 3 тарифа

Стандарт

- Вся программа курса
- Обратная связь от меня в общем чате-Telegram
- Доступ к лекциям
- 14 силовых домашних тренировок в режиме повторяй за мной
- Утренние зарядки на всё тело до 20-минут
- Гайды в формате PDF
- Доступ 2 месяца после окончания курса

**1190
0**

Максимум

- Вся программа курса+ Индивидуальная программа оздоровления в формате PDF на основе ваших жалоб и результатов анализов (входит расшифровка анализов, рекомендации по образу жизни и питанию, схема нутрицевтиков, ссылки на добавки, подробный аудио-подкаст с объяснением патологических процессов и стратегией работы)
- Обратная связь от меня в общем чате Telegram
- Доступ к лекциям и онлайн-тренировкам в Telegram-канале
- 14 силовых домашних тренировок в режиме повторяй за мной
- Утренние зарядки на всё тело до 20-минут
- Гайды в формате PDF
- Доступ 4 месяца после окончания курса
- **На данный тариф доступна доверительная рассрочка от Александры**

24890

ВИП

- Вся программа курса+индивидуальная программа оздоровления в формате PDF на основе ваших жалоб и результатов анализов,
- Видео-консультация с объяснением связи жалоб и результатов анализов, разбор ошибок, ответы на ваши вопросы и др.) длительность 1,5 часа+отдельный чат со мной, персонализированный план питания и онлайн-тренировки со мной, поддержка 24/7
- **На данный тариф доступна доверительная рассрочка от Александры**

39890

Доступно 3 тарифа

Стандарт

- Вся программа курса
- Обратная связь от меня в общем чате-Telegram
- Доступ к лекциям
- 14 силовых домашних тренировок в режиме повторяй за мной
- Утренние зарядки на всё тело до 20-минут
- Гайды в формате PDF
- Доступ 2 месяца после окончания курса

~~11900~~
9900

Максимум

- Вся программа курса+ Индивидуальная программа оздоровления в формате PDF на основе ваших жалоб и результатов анализов (входит расшифровка анализов, рекомендации по образу жизни и питанию, схема нутрицевтиков, ссылки на добавки, подробный аудио-подкаст с объяснением патологических процессов и стратегией работы)
- Обратная связь от меня в общем чате Telegram
- Доступ к лекциям и онлайн-тренировкам в Telegram-канале
- 14 силовых домашних тренировок в режиме повторяй за мной
- Утренние зарядки на всё тело до 20-минут
- Гайды в формате PDF
- Доступ 4 месяца после окончания курса
- **На данный тариф доступна доверительная рассрочка от Александры**

~~24890~~
14990

ВИП

- Вся программа курса+индивидуальная программа оздоровления в формате PDF на основе ваших жалоб и результатов анализов,
- Видео-консультация с объяснением связи жалоб и результатов анализов, разбор ошибок, ответы на ваши вопросы и др.) длительность 1,5 часа+отдельный чат со мной, персонализированный план питания и онлайн-тренировки со мной, поддержка 24/7
- **На данный тариф доступна доверительная рассрочка от Александры**

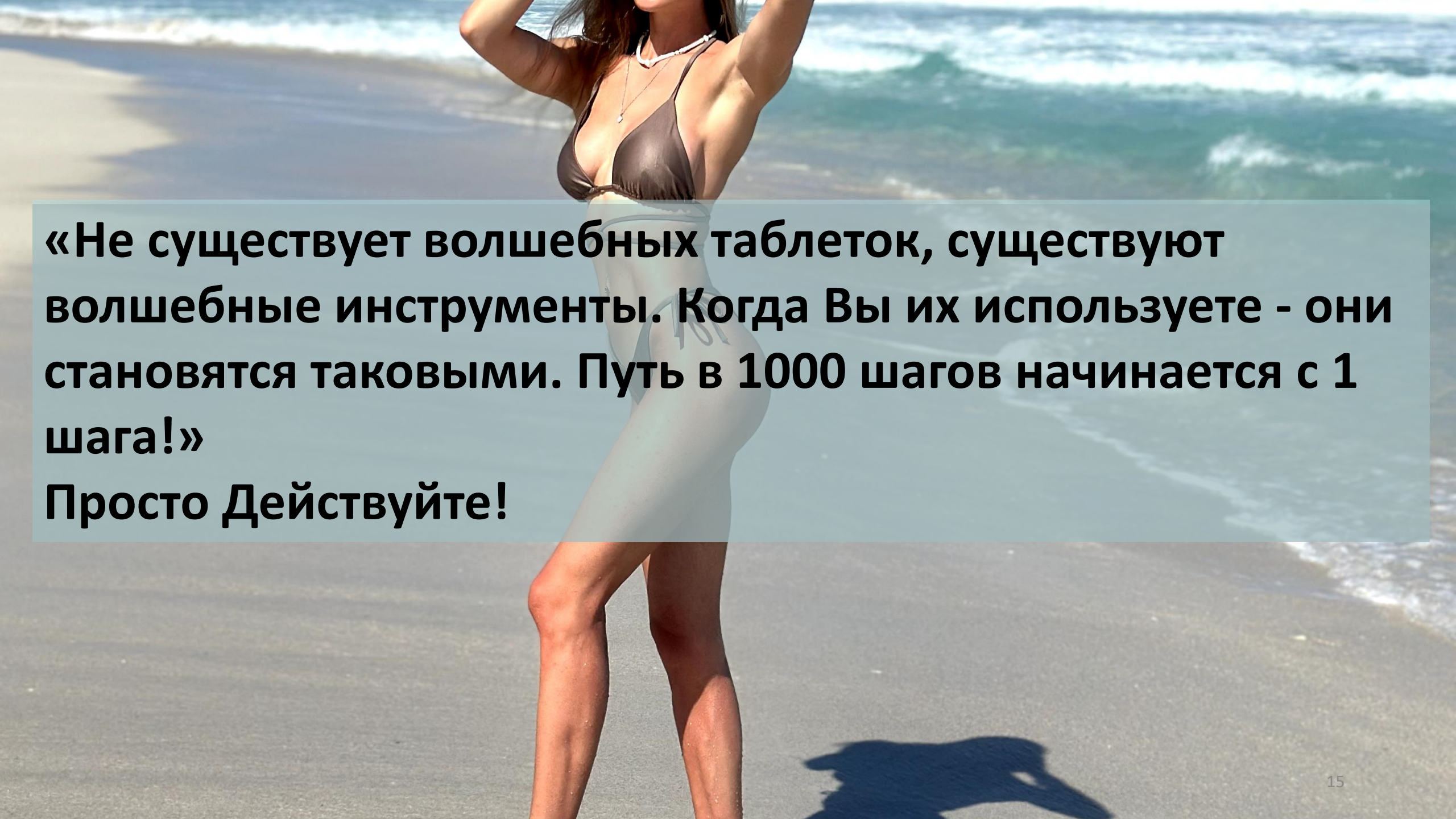
~~39890~~
34990

Как забронировать место?

Внеси предоплату **2000 рублей** в течении **24 часов**, что бы сохранить скидку на старте

**При полной оплате бонус от меня:
Гайд-базовый список анализов и
их расшифровка**



A woman with long brown hair, wearing a dark brown bikini top and light blue bottoms, stands on a sandy beach. She is wearing a pearl necklace and a thin chain necklace. Her arms are raised, and she is looking towards the camera. The background shows the ocean with waves and a clear blue sky. A semi-transparent blue rectangle is overlaid on the image, containing text.

«Не существует волшебных таблеток, существуют волшебные инструменты. Когда Вы их используете - они становятся таковыми. Путь в 1000 шагов начинается с 1 шага!»

Просто Действуйте!