

Портфоліо

Прокопчик Тетяни

**Пишу статті, створюю лендінги, e-mail розсилку,
дописи для соціальних мереж та сценарії для відео.**

Контакти:

Телефон: +380675837088

Пошта: tetprocopchyk@gmail.com

Telegram: @sheisashodel

Допис для Інстаграму студентського парламенту

Вітайте, LinkedIn

Слайд 1

Шукаєш роботу чи хочеш розвивати особистий бренд? Тобі сюди.

Ми тепер і в LinkedIn: на офіційній платформі для робочих зв'язків.

Слайд 2

Додавай до профілю сертифікати з курсів, наприклад, з ЛФШ, а також досвід волонтерства чи роботи в СПН:ІФ.

Це допоможе тобі в професійному житті. Реєструйся, заповнюй профіль та доєднуйся до нас!

E-mail розсилка для бренду спортзалів:

Відновлювальні заняття з плавання від GrandSport. 20% знижки на заняття в басейні.

Після тренування вам потрібно відновлюватись. Можна полежати на дивані й погортати тік токи. А можна піти поплавати, щоб пришвидшити обмін речовин, розслабити м'язи й швидше відновлюватись.

Забираю знижку

То як же плавати, щоб відновлюватись? Ловіть 3 поради, від тренерів Grand Sport, які допоможуть вам.

1) перед плаванням та після – невелика розминка, щоб підготуватись до активності;

2) врахуйте температуру води: 32-34 градуси ідеально для розслаблення м'язів;

3) оберіть комфортний стиль: без надмірної напруги, чим повільніше, тим краще.

Тренуйтеся і відновлюйтеся разом з нами. А зі знижкою 20% це зробити простіше та дешевше.

Записатись на плавання зі знижкою

SEO-стаття на сайт для бренду спортзалів

ТЗ:

Тема: Що їсти для росту м'язів?

ключові слова:

Що їсти для росту м'язів, меню білкове, дієта білкова, меню на тиждень для набору маси, що їсти для набору маси, що їсти щоб росли м'язи

Стаття 1600-2200 символів

обов'язково має бути:

2-3 підзаголовки

список нумерований

унікальність від 90% + щоб не було переспаму ключовими словами

Що їсти для росту м'язів при тренуваннях? Прості поради та приклад меню.

Якщо ви тренуєтесь, вам потрібно знати, що їсти, щоб росли м'язи. Ці поради допоможуть вам скласти раціон, щоб набирати масу ефективно.

Основні принципи харчування. Як і що їсти для набору маси.

Харчування — це фундамент для росту м'язів. Ось декілька важливих пунктів:

- 1. Слідкуйте за профіцитом калорій.** Ви маєте витратити на 15-20 % менше, ніж споживаєте.
- 2. Дотримуйтеся балансу білків, жирів та вуглеводів.** Білки допоможуть побудувати м'язи, вуглеводи забезпечать організм енергією, а жири

стимулюють виробництво гормонів для побудови м'язів.

3. Регулярно їжте. 3-4 разів на день достатньо, щоб м'язи отримували поживні речовини.

4. Пийте достатньо води. Щоб білки та вуглеводи потрапили до м'язів, потрібно регулярно пити воду.

5. Спортивне харчування. Це не обов'язково, але харчові добавки (протеїн, креатин) полегшать ваше завдання. Протеїн допоможе дібрати білок, а креатин збільшить силу й витривалість м'язів.

Ви можете самостійно розрахувати калорії, білки, жири та вуглеводи, або ж звернутися до наших нутриціологів. Вони складуть вам меню з урахуванням КБЖВ та індивідуальних особливостей організму.

Приклад меню на тиждень для набору маси.

Серед різних видів меню білкове допоможе вам досягти мети швидше.

Понеділок

- **Сніданок:** Омлет, тост з авокадо.
- **Обід:** Куряча грудка з коричневим рисом і овочами.
- **Вечеря:** Запечена риба з броколі.

Вівторок

- **Сніданок:** Гречана каша з сиром, ягоди.
- **Обід:** Яловичина з тушкованими овочами.
- **Вечеря:** Тунець з цільозерновим хлібом та булгуром.

Середа

- **Сніданок:** Сирники зі сметаною.

- **Обід:** Куряча шаурма з цільнозерновим лавашем.
- **Вечеря:** Стейк з овочами.

Четвер

- **Сніданок:** Вівсянка з сиром, горіхи.
- **Обід:** Лінзи з овочами та яйцем.
- **Вечеря:** Риба з запеченими овочами.

П'ятниця

- **Сніданок:** Оладки з сиром, мед.
- **Обід:** Куряча грудка з картоплею.
- **Вечеря:** Індичка та рис.

Субота

- **Сніданок:** Яєчня з беконом, тост.
- **Обід:** Тушкована свинина зі спагеті.
- **Вечеря:** Запечена риба з овочами.

Неділя

- **Сніданок:** Омлет з овочами, тост з авокадо.
- **Обід:** Куряча грудка з коричневим рисом.
- **Вечеря:** Печений лосось з броколі.

Адаптовуйте його під свої потреби та смаки. Для набору маси вам потрібні не лише тренування, а й дієта. Білкова — найкращий варіант, який містить всі необхідні мікроелементи, що сприятимуть вашій цілі. Та щоб не нашкодити собі, таку справу краще довірити фахівцям. Записуйтеся на консультацію до нутриціологів в GrandSport, та отримайте індивідуальне меню для досягнення своїх цілей.

Сценарій відео ТікТок для блогу фітнес тренерки

Назва для обкладинки: **Я кидаю зал.**

Мета: нагадати, що вигорання – це ок, треба продовжувати рухатися далі, але малесенькими кроками й не знецінювати своїх здобутків.

Орієнтація на коментарі: провокативний заголовок + ситуація, знайома багатьом, кожен може поділитися своєю історією в коментарях.

що робимо	що говоримо	референси
В кадрі численні невдалі виконання вправ, емоції відчаю та розчарування. Нервовість. На останній фразі в кадрі вона дістає телефон та гортає відео в галереї.	Я кидаю зал, дістало. Кожен раз так тяжко, а результат на місці стоїть. Ну от реально.	фейли: https://vm.tiktok.com/ZMhHg6BLn/ емоції: https://vm.tiktok.com/ZMhHgh6yV/
Відео “рік тому vs зараз”	А тоді заходжу в галерею і тут це: я ледве підіймала тоді 50 кг, а зараз х3. Без залу зараз відчуваю себе погано.	до/після такого формату: https://vm.tiktok.com/ZMhHgeorL/

Відео вдало виконаних вправ, милі/смішні взаємодії з людьми в залі, милування своєю формою в дзеркалі.	Тому приходжу сюди знов і знов. Головне вчасно переглянути галерею ахах	взаємодії, наприклад, як тут: https://vm.tiktok.com/ZMhHgBfaN/
Відео в залі від 1 особи.	А як ви мотивуєте себе ходити в зал?	