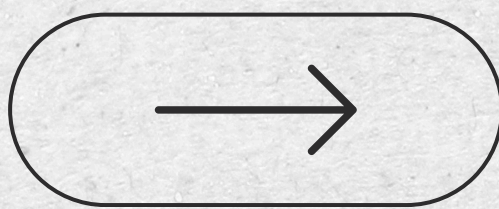


Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Почему ты не можешь похудеть (и как это исправить!)



Если ты устала от временных
результатов и хочешь стабильного
похудения, читай дальше!

@vnutrita

Кто я такая?



Татьяна
Абраматец

- *Нутрициолог*
- *Коуч по зож и стройности*
- *Эксперт в международной ассоциации специалистов интегративной медицины*

Первое богатство - это здоровье 💎

100+ счастливых подопечных

Мой подход учитывает уникальность каждой

@vnutrita

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Почему не получается похудеть самостоятельно?

НЕТ ЧЕТКОЙ СИСТЕМЫ

Ты пробуешь какие-то диеты из интернета, питаешься также как твоя худенька подруга, сегодня так, завтра так — и результат нестабилен. И ты понимаешь, что нужно есть меньше и двигаться больше (это миф), но как это всё сочетать?

Тут начинаются проблемы. Срывы. Откаты назад.

ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ И ПОДДЕРЖКИ

Из всей поддержки: муж, который вечно гундит, что опять на диете. подружки, которые каждую неделю тянут на тусу и коллеги, которые постоянно пью чай с печеньками.

*ТАКАЯ ПОДДЕРЖКА ТОЛЬКО **ТОЛКАЕТ В ПРОПАСТЬ***

Легко сдать, когда нет адекватной поддержки, когда нет возможности спросить у реального человека, а не у гугла.

И начинается: «Ну ничего страшного, я немного сдам сегодня, и завтра снова начну». И так до бесконечности....увы

МАЛО ЗНАНИЙ О СЕБЕ

Ты часто игнорируешь свои особенности, свое состояние и самочувствие. Далеко не все программы похудения подходят каждому.

***Нет универсального плана.** Можно случайно попасть, на что-то более комфортное, но вероятность крошечная.*

Каждый человек уникален и подход должен быть таким же.

Но почему-то многие ищут волшебную таблетку или думают, что надо просто перетерпеть.....

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Почему не сработали марафоны?

КРАТКОСРОЧНЫЕ РЕШЕНИЯ

*Марафоны не дают долговременных результатов.
Когда марафон заканчивается, старые привычки возвращаются,
а с ними и лишние килограммы.*

*Марафоны недорогие и как правило, на БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
многие ведутся, но они рассчитаны только на, то чтобы
заработать деньги, не более.*

*На твой результат им допи*ды.*

МАРАФОН - НЕ ТВОЯ СИСТЕМА

*Есть ли такие марафоны, где прописывают четкую программу,
проводят глубокие анкетирования и диагностики?!*
Если вы знаете, отправьте пожалуйста ссылку)

*Крайне редко на “универсальной программе” можно достичь
результатов. Если же вы не человек невероятной выдержкой,
готовые жертвовать своим здоровьем и забыть о радостях в
жизни.*

*Строгий режим мы знаем где. И мы не настолько провинились,
чтобы он был в нашей жизни, еще и ДОБРОВОЛЬНО!*

НЕТ ГЛУБОКОГО ПОДХОДА

*Чем заводят марафоны? Тем, что на старте гора энтузиазма, на
первых неделях можно получить уже какие то результаты -
много сил и желания. Водичка быстро слилась, кг ушли. Логично.
А потом. Все.*

*Режим жиросжигания сложнее, чем просто слить воду, вот тут
и начинаются первые разочарования, нехватка времени смотреть
эферы, делать какие-то задания. Потому что непонятно зачем
это все.*

*Поддержка кураторов - простая отписка для всех. Вас там
сотни, о чем говорить. Это тоже самое если прийти на прием к
врачу в конференц зал, до вас очередь может и не дойти))*

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Почему результат не держится?

НЕТ НИ ЦЕЛИ НИ МОТИВАЦИИ

*Ты начинаешь на энтузиазм, а потом пуууф. Соскочила.
Должна быть долгосрочная цель, без цели нет результата
НИКОГДА!*

НЕ ПОДХОДЯЩАЯ СИСТЕМЫ

Твоя система образа жизни должна быть строго под тебя, и питание, и тренировки и режим жизни в целом. И подход, который сработал у кого то на 100%, у тебя может не сработать вообще.

БАРЬЕРЫ РАЗНОГО РОДА

Не могу не сказать, что проблемы с весом это не только из-за неправильного питания или отсутствия тренировок, с еще и психологическая составляющая. И на каком то этапе важно заикливаться на на том, что ты ешь, а на своих чувствах.

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Как я могу помочь?

Ты уже поняла, что нет волшебных решений и таблеток. Чтобы похудеть не только на неделю, но и сохранить результат, нужно изменить подход.

Я предлагаю тебе начать шаг за шагом улучшать свой образ жизни, постепенно - без надрывов. Запомни! Резкие изменения тебя просто сломает, поэтому никогда не беги сломя голову.

То, что я предлагаю идеально пойдет тебе, если хочется реального результата, без лишнего стресса и кардинальных изменений в привычках.

ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ?

- *Индивидуальный план питания + продуктовая корзина*

Меню составляю специально под твои предпочтения, возможности. Я учту все твои любимые продукты и создам комфортный план

- *План тренировок под твой график*

*Каждый день я буду давать тебе легкие упражнения, которые можно делать всего 15 минут в день.
Дома, в зале, на улице - не важно.*

- *Уникальная система похудения*

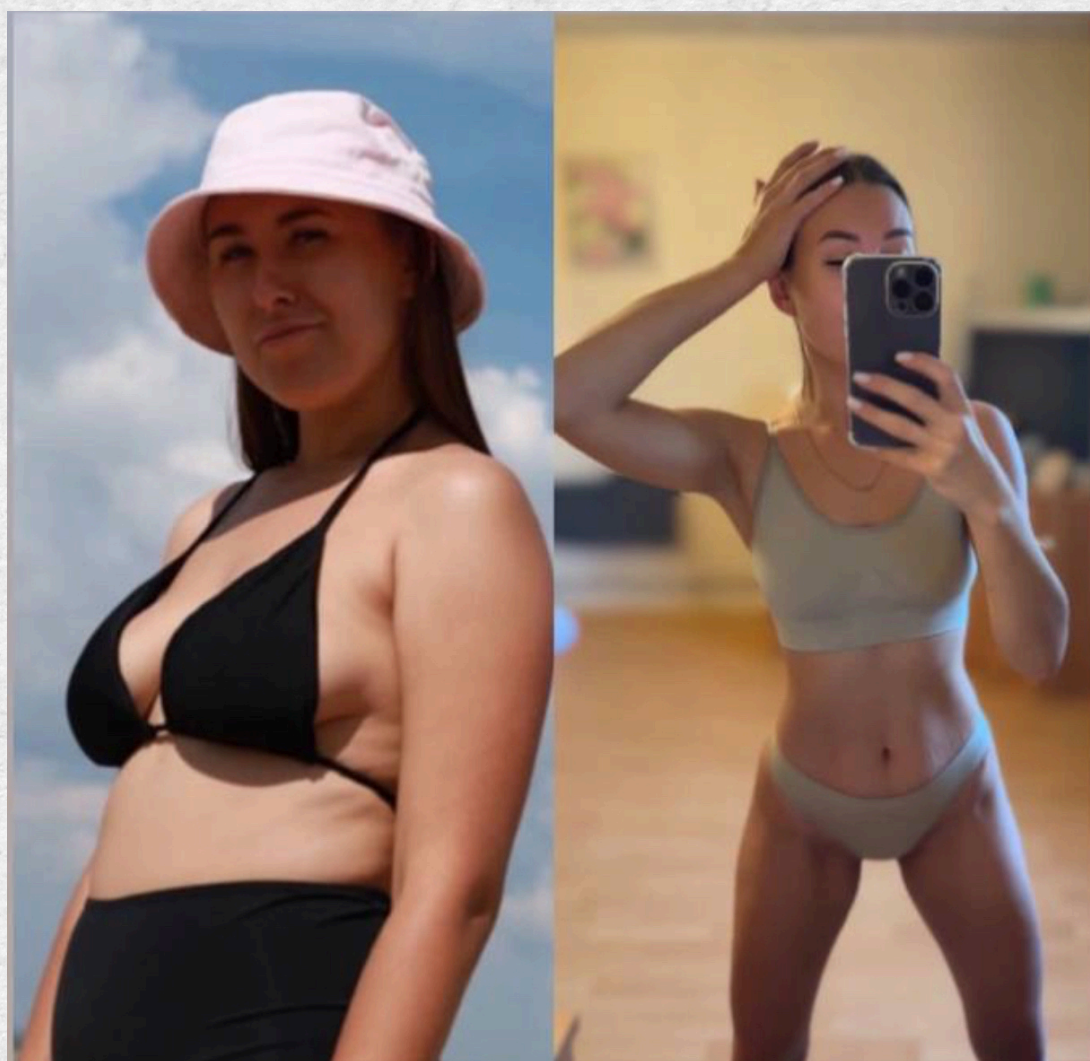
Ты не будешь отказываться от своих любимых продуктов. Я дам тебе просто невероятную систему, которая будет внедряться плавно в твой образ жизни

- *Мотивацию и поддержку*

Я буду с тобой на этом пути, вести тебя за руку и помогать тебе на этом пути. ПОМНИ! ТЫ НЕ ОДНА!

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Я СВОЙ КЕЙС



-15 кг за полгода

Раньше я не понимала как худеть, считала калории, бегала по марафонам - но все в бестолку. Я не любила спорт.

Потом я решила пересмотреть свою жизнь. Сейчас я обожаю ходить в зал, не ограничиваю себя в еде (просто я не хочу есть мусор - больше не прикалывается), нашла новую профессию, кайфую от себя и своей жизни.

Я не фитнес-модель, я не держу жесткую дисциплину, я хожу в зал не потому что мне надо быть в определенной форме, а потому что мне просто нравится!

Сейчас я ваша точка Б, я прошла этот путь и знаю разные подводные камни

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

РЕЗУЛЬТАТЫ МОИХ ПОДОПЕЧНЫХ



Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Тарифы

БАЗОВЫЙ ТАРИФ

План питания и тренировок

~~3 990 ₺ = 1 990 ₺~~

ТАРИФ С ПОДДЕРЖКОЙ

План питания и тренировок + ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ

~~5 990 ₺ = 3 990 ₺~~

Для тех кто быстро принимает правильные решения

СКИДКА 50 % на ОБА ТАРИФА!
Предложение действует ровно 24 часа

Путь к телу мечты начинается прямо сейчас

Почему тариф с поддержкой - кайф?

Знаешь, что часто бывает? Ты получаешь меню, начинаешь следовать плану, а потом сталкиваешься с трудностями и начинаешь сомневаться, правильно ли я делаю, а как тут, а как там...и все тормозишь. Без поддержки легко сбиться с пути.

Гугл не друг в вопросах индивидуального характера. Когда есть тот, кто контролирует процесс, всегда можно выйти на правильный путь, даже если забрел в дебри. И результат будет достигаться быстрее.

ЕСЛИ ЕЩЕ ДУМАЕШЬ СЛУШАЙ ЭТО 📣

КАК НАЧАТЬ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ
И НЕ СОЙТИ С УМА

**кликабельно*