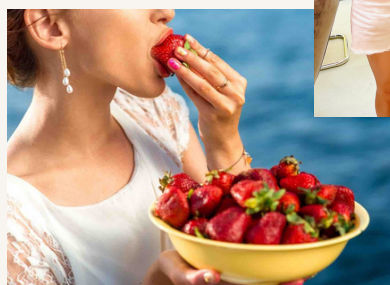




Авторская программа
**“СИСТЕМА СТРОЙНОСТИ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ”**

*От врача, нутрициолога, тренера
по здоровому образу жизни
Анны Сучиловой*




**Получите пошаговый план
комплексного восстановления здоровья**

**Избавьтесь от лишнего веса, усталости и
нехватки энергии за 2 месяца, внедрив
персональный рацион питания и восполнив
дефициты по витаминам и минералам**






В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТВЕТЫ НА ТАКИЕ ВОПРОСЫ, КАК:

- Как хорошо выглядеть, нормализовать вес, избавиться от отеков, целлюлита, выпирающего живота, высыпаний, прыщей, преждевременных морщин, остановить выпадение волос?
 - Как просыпаться с утра полной сил, энергии и чувствовать бодрость в течение всего дня?
 - Как в ежедневной рутине ощущать мотивацию, желание действовать, все успевать и начать жить полной жизнью?
 - Как перестать ломать голову “а что приготовить” и научиться составлять сбалансированный рацион за 2 минуты?
 - Как не отказываться от сладкого и научиться сочетать продукты в течение дня, чтобы любимая шоколадка не откладывалась в жир?
 - Какие привычки внедрить для здорового пищеварения и ощущения легкости после еды?
 - Как это сделать в спокойном и комфортном режиме без надрыва и сверхусилий?
 - Бонусные материалы (личный трекер привычек, гайды, чек-листы) + скидки для сдачи анализов
- 




КАК ПРОХОДИТ:

1. Вы заполняете анкету и специальный опросник симптомов для подготовки анализов.
 2. Направляете те анализы, которые уже сданы (при их наличии за последние 3 месяца)
 3. В течение 3 дней я направляю вам список необходимых анализов для сдачи.
 4. После получения результатов через 5-7 дней мы с вами определяем время онлайн-встречи. В этот же период в течение 3-5 дней вы ведете пищевой дневник
 5. За это время я анализирую все полученные данные и составляю подробный PDF-документ с расшифровкой анализов, индивидуальными рекомендациями для вас по образу жизни, питанию, питьевому режиму, физической активности, антистрессу и схеме нутрицевтиков (витамины, добавки). Отсылаю вам PDF-файл.
 6. Встречаемся с вами на онлайн-консультации (60-90 минут) в WhatsApp или Telegram, подробно разбираем план работы, отвечаю на ваши вопросы.
 7. СУПЕР-БОНУС (только в апреле!) В течение 7 дней после мы с вами на связи, я помогаю вам внедрять полученные рекомендации, отвечаю на вопросы, поддерживаю вас.
 8. В конце встречаемся на финальную встречу “Вопрос-ответ”
- 

ВОТ КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЛУЧАЮТ МОИ ДОРОГИЕ КЛИЕНТЫ ПОСЛЕ РАБОТЫ СО МНОЙ:


Точка А:

- лишний вес
- сухость кожи, высыпания
- дневная сонливость
- недостаток энергии
- уровень стресса зашкаливает
- непонимание, как питаться правильно




Через 4 недели:

- минус 4 кг
- ушла сухость, кожа стала более гладкой, подтянутой
- бодрость в течение дня
- снижение уровня стресса
- улучшение настроения
- повышение энергии
- легко балансирует свои приемы пищи
- ушла тяга к сладкому



Точка А:

- частые дискомфорта, тяжесть в животе, вздутия
- шелушения, высыпания на коже
- несовершенства фигуры
- пара лишних кг
- упадок сил




Через 4 недели:

- чувство легкости, вздутия ушли
- улучшилось состояние кожи
- минус 3,5 кг
- минус 5,5 см в талии
- минус 2 см в бедрах
- повышение энергии 🔥

05.01.2024
Талия 73
Бёдра 95


06.02.2024
Талия 67,5 см
Бёдра 93 см




24 июля



31 июля



14 августа



За следующую неделю потеря веса составила еще **-1,5 кг**

21 июля 2023



27 июля 2023



Плавное снижение веса, **БЕЗ** стресса, **БЕЗ** жестких ограничений, **НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ** от любимых продуктов 🥰

ОТЗЫВЫ:

Анечка, хочу написать тебе небольшой отзыв за две недели, которые ты сопровождаешь меня на пути к здоровому полноценному питанию и красивой фигуре. 🍌🍌

Во-первых, мне нравится, как я стала питаться. Еда стала разнообразнее, а порой даже вкуснее и насыщение приходит быстрее. Объем съедаемой пищи точно уменьшился, что очень радует. 😊

Заметила, что потребность в сладком стала появляться реже, что тоже очень меня радует. Я спокойнее смотрю на то, как другие уплетают сладости. 😊

Здорово, то, что новые привычки нравятся мужу и детям. А помнишь, я переживала, что они не будут поддерживать меня. 😊 Муж, когда идет в магазин, сам говорит: "Напиши в списке овощи" 🍌🍌🍌🍌.

«Мне нравится, как я стала питаться»

«Еда стала разнообразнее и вкуснее»

«Потребность в сладком стала реже»

«Новые привычки нравятся мужу и детям»

Как говорится: "Ни к столу сказано..." но "стул" 🪑 стал мягче. У меня и так не было особо проблем с этим делом, но сейчас стало еще более регулярнее и нежнее, если можно так сказать. 😊

По ощущениям в теле... Больше лёгкости и за эти две недели не помню тяжести после еды 🍌, а раньше тяжесть была частенько.

По финансам... Думала, что будет больше расходов на полезные продукты, но пока особой разницы не ощутила, т.е. финансовые расходы никак не влияют на желание кушать вкусно, полезно и разнообразно. 😊

А встречи с тобой - это просто кладёз с сокровищами. 🗝 Сколько нового я узнала, даже то что знала, стала применять, п. ч. получила от тебя доступное объяснение, почему именно так надо, а не иначе. А когда понимаешь, то и делаешь! 🍌

В общем, мне все нравится и желание двигаться дальше, только растёт. 🍌

Аня, очень Благодарна тебе за твое мудрое, терпеливое и очень бережное сопровождение меня к моему Здоровому и Счастливому образу жизни. 🙏🍌🍌🍌
И не только меня, но и моей семьи

Двигаемся дальше...
Уже предвкушаю 🍌.

изменено

И тут, действительно, я заметила, что у меня нет такой потребности в сладком, как раньше, что порой, действительно, просто не хочется эту конфету, а иногда мне даже не нравится вкус... Он кажется слишком приторным. И еще супер бонус - мой муж перестал класть сахар в напитки (чай, кофе) и уже больше месяца!!! 🍌

Это потрясающий опыт и время работы вместе, которое послужило мне отличным толчком в направлении к моим целям, как по здоровью, так и профессионально. Благодарю 🙏

изменено 16:2

Сделала завтрак по твоей схеме и хочу сказать что это работает 🍌.. Оказывается просто нужно было переключить в своей голове вообще понятие "завтрак". Разрешить себе 🍌. Вообще этот бомбический завтрак заходит. И я поняла, вернее почувствовала смысл этого завтрака! Весь день уже сытая и в обед и ужин просто немного догоняешься.. 19:15

И самое главное – это благодарности Людмилы 🙏

Я очень благодарна Ане @anna_suchilina за помощь и поддержку на моем непростом пути к снижению веса. У этой хрупкой девушки необычайно много терпения и усердия для получения положительного результата у клиента. Всем рекомендую Аню, как прекрасного специалиста своего дела! 🍌🍌🍌

21:42

Я счастлива помогать людям, делать их здоровее и счастливее 🍌

✓ Первый результат, но он не окончательный, он промежуточный, это то, что мое тело стало ощущать себя легче на 5 кг. 😊 И мне это радостно, п. ч. молнии на брючках легче застёгиваются, а пуговицы на блузках не на пределе своих возможностей)) 😊 Я уверена, что придет день, когда мне придется заменить часть гардероба.

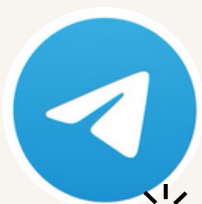
✓ Но больше всего меня радует то, что благодаря тебе у меня закрепляются новые полезные привычки в питании, меняется отношение к еде в целом, и меняются мои близкие в своём отношении к еде. 🍌

ОБО МНЕ:



- Я Анна Сучилина, врач-стоматолог, сертифицированный нутрициолог, тренер по питанию, целостному здоровью и образу жизни
- Врачебный стаж 7 лет
- Более 1 года помогаю женщинам 30+ стройнеть, повышать энергию, улучшать самочувствие и оздоравливать организм в целом. Без диет, голода и изнуряющих тренировок в спортзале, путем коррекции питания и образа жизни
- Выпускница МГМСУ (московского государственного медико-стоматологического университета)
- Прошла более 10 дополнительных обучений в сферах превентивной медицины, нутрициологии, коучинга, осознанности и майндфулнеса
- Вложила в свое образование и развитие более 2 млн рублей (>20 000€)
- Веду блоги в соцсетях, с общей аудиторией более 5000 человек
- 5 лет назад переехала с семьей в Испанию
- Жена, мама двоих детей

ДЛЯ ЗАПИСИ ИЛИ
ПОДРОБНОСТЕЙ ПИШИТЕ:



МОЙ TELEGRAM-КАНАЛ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

Если вам важна более глубинная работа, ощутимые стабильные результаты, помощь и поддержка на всех этапах, то рекомендую выбрать мою программу личного ведения с полным сопровождением до результата, на 6 или 12 недель. Подробности по ссылкам выше.

