



АДАПТАЦИЯ

лёгкое тело & свобода движений

Здравствуйте!

Меня зовут Оксана, я являюсь автором проекта АДАПТАЦИЯ.

Предлагаю ознакомиться с информацией о курсе АДАПТАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК.

Курс Адаптация пищевых привычек это программа по снижению веса, в которой используется самая деликатная методика для уменьшения объемов тела. На курсе используется только научно-обоснованная информация, основанная на принципах сбалансированного питания.

Курс — это приятное общение в течение 28 дней, по истечении которых участник понимает, что для того, чтобы держать себя в форме, нужно всего лишь пересмотреть некоторые свои пищевые привычки и добавить немного физической активности. Ведущий курса с удовольствием расскажет простые секреты, которые в дальнейшем плавно поменяют ваш обычный образ жизни.

Что случится с вами через 28 дней курса? Вот ответы:

- ✓ У Вас будет анализ вашего текущего рациона питания и понимание как его корректировать, не навредив организму
- ✓ У Вас будет хорошее настроение и самочувствие
- ✓ У Вас снизится вес, уменьшатся объемы тела
- ✓ У Вас изменится состояние кожи в лучшую сторону
- ✓ У Вас появится дополнительная энергия
- ✓ У Вас будет хорошее пищеварение
- ✓ У Вас появится навык составления сбалансированного ежедневного меню для всей семьи

Мой опыт и профессиональные навыки позволяют утверждать, что только деликатный подход к изменению привычек человека является самым результативным.

Немного обо мне и моих профессиональных навыках.

Я- вдохновитель ,координатор проекта АДАПТАЦИЯ, ведущий нутрициолог курса по снижению веса.

С 1994 года я работаю с различными категориями людей, которые нуждаются в восстановлении функций опорно-двигательного аппарата и коррекции веса. Я- первый методист ЛФК в Москве, создавший методики по работе с пациентами после эндопротезирования крупных суставов на базе городской клиники. Известные хирурги-ортопеды до сих пор доверяют мне своих пациентов, когда речь идет о восстановлении функций опорно-двигательного аппарата или пациенту необходима коррекция веса.



АДАПТАЦИЯ

лёгкое тело & свобода движений



АДАПТАЦИЯ

лёгкое тело & свобода движений

- Свой опыт работы в медицинском учреждении я дополняю на различных курсах по повышению квалификации, которые могут помочь в усовершенствовании работы с человеческим организмом.
- Статус нутрициолога я получила, успешно окончив курс по повышению квалификации на факультете непрерывного образования Медицинского института РУДН на кафедре диетологии и клинической нутрициологии «Возрастная нутрициология».

Я придерживаюсь исключительно мягкого подхода к привычкам участников курса. Наша совместная задача - адаптировать организм к сбалансированному питанию без насилия над привычным образом жизни участника.

Я являюсь:

- ✓ нутрициологом
- ✓ сертифицированным персональным тренером
- ✓ сертифицированным специалистом по многим видам фитнес-методик и методик по коррекции веса
- ✓ членом Национального союза оздоровительного, спортивного и медицинского фитнеса
- ✓ руководителем учебного отдела компании Personell Builder Group LLC & Open California Institute
- ✓ экспертом по становлению и организации предприятий сферы красоты и здоровья

Курс АДАПТАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК принесет Вам не только пользу для организма, но и удовольствие от того, насколько легко это произойдет!

Как проходит первый этап курса?

- 1. Заполнение Анкеты:** я прошу подробно заполнить Анкету участника.
- 2. Контрольные фото:** необходимо надеть купальник или другую открытую или обтягивающую одежду и сделать три фото в полный рост по инструкции, которую мы высылаем всем участникам.
**все предоставленные фотоматериалы останутся у меня и будут нужны исключительно для составления плана работы с участником. Если участник не желает отправлять фото, я, конечно же, не буду настаивать.*



АДАПТАЦИЯ

лёгкое тело & свобода движений



АДАПТАЦИЯ

лёгкое тело & свобода движений

3. **Индивидуальные расчеты:** После изучения анкеты и анализа вашего текущего рациона питания, я рассчитаю необходимое для Вас количество калорий, а также количество питательных веществ.
4. **Приложение FatSecret:** Вы установите на свой смартфон бесплатное приложение FatSecret. Дальнейшие инструкции по вводу личных данных в него вы получите после индивидуального расчета ккал и БЖУ (соотношения белков, жиров и углеводов).
5. **Групповой поддерживающий чат в Telegram:** мне будет необходим номер вашего телефона, чтобы добавить Вас в чат нашего курса в Telegram. Мы будем работать небольшой командой, поддерживая и мотивируя друг друга. Там же, буду давать задания по физической активности, отвечать на ваши вопросы, высылать полезные материалы к изучению и другое.
6. **Знакомство с материалами:** Вы ознакомьтесь с необходимыми материалами для участия в курсе. Необходимые материалы предоставляются в виде видеороликов, файлов, которые останутся у вас навсегда.
7. **Стоимость участия в групповом формате курса 5000 руб.**

Буду рада видеть вас на курсе!

С уважением, Оксана.



АДАПТАЦИЯ

лёгкое тело & свобода движений