Аня Роз

Для тих вічно зайнятих жінок, яким набридло відчувати себе як білка в колесі, і які хочуть нарешті налагодити домашні справи

Як навчитись харчуватись смачно, корисно і правильно, і при цьому не витрачати на приготування їжі більше 2 годин?



Можливо, Вам знайомі такі проблеми:

- Ви нічого не встигаєте, бо постійно працюєте, прибираєте, виховуєте дітей і готуєте їжу.
- Вашій сім'ї вже набридли макарони і однотипне меню, але у Вас просто не вистачає сил і часу для приготування різних

страв, і, бажано, щоб вони були ще й корисними і смачними одночасно.

- Ви непокоїтесь про своє здоров'я, а також про здоров'я своїх дітей та чоловіка, бо розумієте, що смажена картопля, перекуси чим-небудь замість ситного сніданку або обіду – це прямий крок до зайвої ваги, захворювання шлунка і печінки.
- Ви дуже втомились від домашніх справ, у Вас немає часу для себе, улюбленого хобі чи просто відпочинку.



І, крім цього:

- Вам не подобається своє відображення в дзеркалі, через харчування чим-небудь і абияк з'явились целюліт, живіт, боки.
- У Вас часто виникає здуття, дискомфорт в шлунку. Вам знайоме відчуття, ніби Ви набрали кілька кілограмів одразу після прийому їжі.
- Ви не можете собі дозволити одягнути ту красиву сукню, спідничку з магазину чи річ, яка вже є у Вашому гардеробі, але вона не сидить на Вас так, як би Ви хотіли.

- У Вас з’явились проблеми з шкірою (прищі, нездоровий колір обличчя), січеться волосся і слояться нігті.
- Ви іноді заздрите дівчатам з красивою фігурою. Хоча Ви переконані, що для такої фігури потрібно мати хорошу генетику, щоденно тренуватися в залі, правильно харчуватися і мати багато вільного часу, якого у Вас, на жаль, немає.

Правильне харчування – це не мода, зараз це просто необхідність

За даними ВООЗ серед групи населення старше 30 років - більше 50% чоловіків і майже 60% жінок мають надлишкову масу тіла. Ожирінням страждає більше 30% населення, а від надлишкової ваги – більше 60%.

Але небезпека полягає не тільки в збільшенні жирової маси, але й в можливому розвитку захворювань, серед яких серцево-судинні захворювання, певні форми цукрового діабету.



Від 15 до 20% дітей і підлітків мають надлишкову вагу, а ще 5-10% страждають від ожиріння. В групі ризику – учні початкової

школи, але і кількість дошкільників з кожним роком збільшується.

Ви ж розумієте, що бутерброд з майонезом і ковбасою замість ситного сніданку і перекуси чим-небудь – це крок до надлишкової ваги і ожиріння, а пізніше – до серйозних проблем зі здоров'ям. І Вас це НЕ ВЛАШТОВУЄ!



ЧИ



Запишіться на тренінг «Правильне харчування кожного дня» прямо зараз і отримайте знижку -10%
УВАГА! Знижка діє тільки до 15.12.2016

ЗАПИСАТИСЯ НА ТРЕНІНГ

«Я хочу покращити ситуацію, але…»

«В мене немає часу на тренінг»

Я розумію, що Ви працюєте, виховуєте дітей, перевіряєте їхні уроки, прибираєте, готуєте, і вільного часу у Вас дійсно практично немає. Але справа в тому, що мета даного тренінгу – допомогти

Вам покращити цю ситуацію і вирішити дані проблеми. Якщо Ви справді хочете навчитися правильно харчуватися, планувати меню і мати можливість відпочити, то знайти 80 хвилин (1 заняття – 40 хвилин) за цілих **сім** днів і максимум **20 хвилин** кожного дня для виконання домашнього завдання цілком реально.

«Я хочу, щоб моя сім'я харчувалась правильно і збалансовано, але я переконана, що це дуже дорого і потребує високих кулінарних здібностей»

Це не зовсім так. Для здорового харчування не потрібно витрачати багато грошей. Є багато рецептів різних страв із доступних продуктів. До речі, на першому ж вебінарі Ви отримаєте 47 рецептів корисних і смачних страв.

І це не потребує особливих кулінарних навичок. Звичайно, якщо Ви не вмієте варити суп і розігріваєте напівфабрикати в мікрохвильовій печі, то у Вас, цілком вірогідно, виникнуть труднощі. Але якщо Ви вмієте готувати «звичайну» їжу, то ніяких проблем у приготуванні у Вас не буде.

«Я хочу харчуватися здоровою їжею, але не готова проводити півдня біля плити, а потім ще півтора години мити посуд після цього всього…»

Звичайно, Ви хочете мати вільний час і абсолютно це заслуговуєте. На тренінгу я не буду давати рецепти страв, які готуються 3 години. Це ж не тренінг для шеф-кухарів. Для приготування їжі непотрібно багато часу (максимум 2 години в день), а планування допоможе зекономити додатковий час і енергію для чогось іншого.

«Я хочу струнку фігуру, але мені дуже важко відмовитись від солодощів, улюблених тістечок, піци, смаженої картоплі…»

Аня Роз

На вебінарі №2 є окрема тема «Як позбутися залежності від солодкого?». Спеціальна методика, а також поради і підтримка інших учасниць тренінгу допоможуть Вам позбутися від цієї «залежності». І, до речі, здорова їжа також може бути дуже смачною.





«А якщо мені тренінг не допоможе?»

Цей тренінг створений на основі мого ***практичного*** досвіду. Я пропоную тільки ті методики і поради, що допомогли особисто мені та іншим жінкам.

Якщо Ви будете відповідально виконувати всі завдання – я Вам гарантую хороший результат.



Я готова повернути всю суму, якщо після тренінгу і виконання домашніх завдань Ви не отримаєте ніяких результатів.

Звичайно, я попрошу показати мені Ваші завдання, щоб я могла зрозуміти, чому тренінг Вам не підійшов, і внести зміни до методики.

Але якщо Ви не хочете виконувати ніяких завдань і не готові працювати над собою – я ще раз попрошу НЕ записуватись на тренінг.



Як буде проходити тренінг?

- Тривалість курсу – 4 онлайн заняття (вебінари). Вони будуть проводитись 2 рази на тиждень.
- Вебінар не займе багато часу – всього **40 хвилин**. Крім цього, в будь-якому тарифі Ви будете мати доступ до відеозаписів онлайн занять (які будуть приходити на Вашу електронну пошту), і зможете переглянути їх ще раз в будь-який зручний для Вас час.
- Після кожного заняття Вам обов’язково потрібно виконати домашнє завдання. Для цього треба максимум 1 годину. І якщо заняття 2 рази на тиждень (наприклад, в понеділок і четвер), то виконання домашнього завдання займе лише **20 хвилин в день**. Погодьтесь, це не так вже й багато. За 20 хвилин можна поговорити з подругою по телефону, подивитись серіал, посидіти в соціальних мережах або ж виділити цей час на виконання завдань. Особливо, якщо це принесе користь Вам і Вашій сім’ї.

- В тарифах «Учасник» и «Віп» є постійний зворотній зв'язок з тренером, а також доступ до закритої групи. Ви завжди зможете порадитись з приводу виконання домашнього завдання, а також ділитися успіхами і труднощами з учасницями вебінару, у яких ті ж проблеми, що у Вас.

Програма тренінгу

Вебінар №1	✓ 5 складових правильного харчування ✓ Необхідна кількість білків, жирів і вуглеводів у Вашому раціоні. ✓ Яка різниця між простими і складними вуглеводами? ✓ Рецепти 47 корисних страв, нескладних в приготуванні
Вебінар №2	✓ Как позбутися залежності від солодкого? ✓ Формування корисних харчових звичок: їсти повільно, не переїдати, не перекушувати і т.д. ✓ Що таке емоційне переїдання і як з нього вийти? ✓ Як не переїдати в гостях, на святах і вечірках?
Вебінар №3	✓ Якими повинні бути сніданок, обід і вечеря? Приклади меню на кожен день. ✓ Правильні перекуси, що не додають зайвої ваги. ✓ Чому потрібно планувати харчування? ✓ Приклади планування меню на 1 день і та тиждень.

Аня Роз

Вебінар №4	✔ Як визначити якісні продукти, і де їх купувати? ✔ Як навчитись купляти продукти строго по списку і в потрібній кількості? (якщо Вам вже набридло викидати зіпсуті продукти з холодильника) ✔ Як правильно економити на харчуванні? Що, де і як купувати? ✔ Замороження і засушення як спосіб економії і збереження вітамінів.

Гляньте на себе після тренінгу…

- Ви навчились планувати меню і готувати корисну їжу для своєї сім'ї. Діти і чоловік просто в захваті від нових, смачних і корисних страв.
- З допомогою планування Ви зекономили немало коштів і власних сил. У Вас є час для хобі, перегляду улюблених фільмів, читання книг, тренувань чи просто відпочинку.
- У Вас і Вашої сім'ї зникли проблеми з травленням. Ваша фігура стала помітно стрункішою та витонченою.
- Ви нарешті одягли ту саму сукню чи купальник, і виглядаєте в ньому просто приголомшливо.



Аня Роз

Трішки про мене…



Вікторія Соколова

спеціаліст по здоровому харчуванні, сертифікований інтернет-тренер, щаслива дружина, мама дворічної донечки

«Мене звати Вікторія. Півтора року тому я зіткнулась з проблемами, які були в житті кожної молодої мами. В мене народилась донька, і я нічого ***не встигала****. Моє життя постійно крутилось навколо готування їжі, прання, прибирання і догляду за дитиною. В мене не було ні часу, ні сил на приготування корисних і смачних страв. Мій чоловік не був в захваті від вічних макаронів з котлетами на сніданок, борща на обід і картоплі на вечерю. Мені вже й самій набридло одне й те саме меню. Крім цього, мені зовсім не подобалось моє відображення в дзеркалі. В підлітковому віці я займалась легкою атлетикою, і фігура в мене була навіть дуже хороша. А після пологів я важила 71 кг при рості 165 см. Одного дня після перегляду своїх старих фотографій я твердо вирішила –* ***все, досить!*** *Треба привести домашні справи та фігуру в порядок, і почати харчуватися нормально. Я перечитала безліч статей в інтернеті і передивилась багато роликів про здорове харчування. З часом я розробила методику, яка мені підходить. Тепер я важу 55 кг і дуже цим задоволена. Чоловік і донечка просто обожнюють смачні і, головне, корисні страви, а в мене з'явився час на тренування і відпочинок.*

Зараз я проводжу тренінги і семінари на теми схуднення, правильного харчування і тренування. Якщо моя передісторія схожа на Вашу, я рекомендую Вам пройти тренінг «Правильне харчування кожен день», який допоміг вже 126 жінкам».

Що про тренінг говорять клієнти?

Марія Трофімова



«Підведу підсумки. Моя мета була повністю перейти на правильне харчування. Ця ціль здавалась мені злегка утопічною, тому що в мене «здорова їжа» асоціювалась з їжею, яку дають пацієнтам після отруєння.

Раніше я майже нічого не їла, цілий день пила чай з чимось смачненьким і постійно ходила напівголодна. Мені тоді здавалось що я худну, тримаю вагу під контролем. А вона чомусь збільшувалась. Чоловік втішав мене: «А що ти хотіла, це вік, кістки стали важчі» (мені 45 років). Іноді я переїдала ввечері, і одразу про це жаліла. Ну от, ще + 1 кг.

Зараз я на протязі дня не відчуваю голоду. Про солодощі практично не думаю.

А зміни в мисленні – це окрема тема! Віка, від щирого серця хочу подякувати за цей марафон, і за те, що була з нами! Твої коментарі змушували задуматись, переглянути свої звички і думки. Величезне тобі дякую!!! Мої результати: ріст 159 см, вага 67,2 кг – стала 62,7 кг (-4,5 кг) ОГ 100 см – стало 94 см (-6 см) ОТ 80 см – стало 75 см (-5 см) ОБ 106 см – стало 100 см (-6 см) О бедра 58 см – стало 54 см (- 4 см) О руки 30 см – стало 27 см (-3 см)»

Смірнова Ірина



«Тренінг для мене був дуже корисним! Я дізналась стільки цікавого, сформувала багато нових звичок: їсти сидячи, повільно, вдумливо. **Я почала по-іншому дивитись на спонтанні фізичні навантаження,** якщо раніше я намагалась їх уникати, то зараз використовую кожну можливість, щоб порухатись – піднімаюсь сходами, а не їду ліфтом, граю разом з сином в різні рухливі ігри. Також дуже сподобалось те, що навіть після того, як «зірвешся», можна одразу зупинитись, похвалити себе за це і почати спочатку. **Мої досягнення це -3,5 кг и — 5 см в талії!!!»**

Оля Ткачук



«Хочу від всієї душі подякувати за цей безцінний досвід! Він мені приніс величезну користь не тільки в здоровому харчуванні, але і в житті. Техніка «7 запитань» допомагає виходити зі стресових ситуацій з посмішкою, замість того, щоб заїдати поганий настрій солодощами).

Мої результати:
При моєму рості і комплекції плюс-мінус 2 кг — досить великі цифри. І по мені це одразу помітно. Після народження другої дитини я почала важити 52 кг, і цю вагу мені вдавалось

підтримувати без будь-яких особливих зусиль і обмежень. Але протягом останніх півтора року щось змінилось. Я почала помічати, що моя фігура змінюється. Розширилась талія, збільшився живіт. Довго думала, що це все випадково. Але вага продовжувала показувати 54 кг і навіть поступово збільшуватись. Участь в цьому марафоні не тільки додала мені мотивації, але й допомогла мені навчитись мислити по-іншому.

Я дуже щаслива, що взяла участь в тренінгу! Зараз моя вага - 50,9 кг. Ця цифра мене цілком влаштовує.

Але не все так прекрасно…

Я НЕ раджу записуватись на тренінг, якщо Ви:

✘ Хочете покращити ситуацію, але робити щось для цього Ви не збираєтесь.

На тренінг йдуть люди, у яких є ціль. І вони розуміють, що само собою нічого не вирішується. Для цього треба працювати над собою і виконувати домашнє завдання.

Якщо Ви справді хочете, щоб Ваша сім'я була здорова, і готові прикласти для цього зусилля – я буду рада Вам допомогти. Але якщо Ви не впевнені, чи потрібне Вам здорове харчування, і Ви не збираєтесь виконувати ніяких домашніх завдань – будь ласка, не записуйтесь на тренинг. Дайте можливість іншій жінці покращити своє життя.

✘ Зовсім не вмієте готувати.

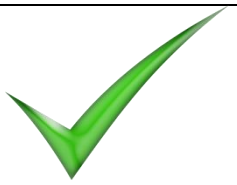
Я не вчу готувати. Звичайно, це не тренінг для шеф-кухарів і ніяких екзотичних страв ми готувати не будемо. Але якщо Ви харчуєтесь напівфабрикатами і не вмієте навіть зварити суп – прошу Вас спочатку освоїти ази кулінарії, а потім вже приходити на тренінг.

Аня Роз

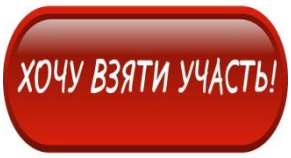
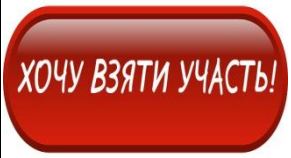
- Маєте фінансові можливості кожного дня замовляти здорову їжу з ресторану, і Ви не хочете витрачати ні хвилини свого часу на приготування їжі.
- Вважаєте, що значно простіше замовити піцу або зайти перекусити в МакДональдз.
- Ви живете разом зі свекрухою, і всі питання, що стосуються приготування їжі, вирішує тільки вона.

Варіанти участі в тренінгу

«Правильне харчування кожного дня»

	Слухач	Учасник	Віп
Участь у вебінарах			
Відеозаписи вебінарів			
Доступ до закритої групи			
Зворотній зв'язок із тренером			

Аня Роз

Бонуси			
Індивідуальна консультація			
Двотижнева підтримка після тренінгу			
Ціна	**550 грн**	**980 грн**	**1600 грн**
			

Ціна здоров’я і благополуччя Вашої сім’ї

550-1600 грн – це ціна Вашого здоров’я, спокою і стрункої фігури.

Задумайтесь, скільки грошей Ви витрачаєте кожного тижня, коли викидаєте зіпсуті продукти з холодильника. Яку суму в місяць Ви витрачаєте на шоколадки, цукерки, тістечка, піцу чи якісь інші

шкідливі смаколики? Я впевнена, що сума у Вас вийшла набагато більша, ніж ціна тренінгу.

Крім цього, ми не рахували вартість захворювань від неправильного харчування, ліків і таблеток від печії, здуття і болю в шлунку…

Мій тренінг «Правильне харчування кожного дня» коштує лише 1600 грн в найдорожчому варіанті. Тільки один раз Ви заплатите цю суму, щоб навчитись харчуватись правильно і корисно, запобігши появі різних захворювань.

- ✓ Ваша сім'я буде харчуватися смачною, здоровою і корисною їжею. Ваша фігура стане більш стрункою та витонченою.
- ✓ Ви плануватимете час на приготування так, щоб більше часу приділяти дитині і прогулянкам (а не стояти цілодобово біля плити).
- ✓ Ви почнете більше часу проводити з чоловіком чи хлопцем, зможете здивувати його новими, смачними стравами.
- ✓ У Вас з'явиться час для себе – Ви зможете з чистим сумлінням відпочити, почитати книгу чи подивитись улюблений фільм, адже всі необхідні домашні справи Ви вже зробили.

«Який же тариф мені підійде?»

Одразу відповім на найчастіше запитання – який варіант участі вибрати?

- Якщо Ви звикли робити все самостійно, Вам не потрібна підтримка і допомога тренера і учасниць, у Вас прекрасна самодисципліна, Ви буквально «ловите все на льоту» – сміливо вибирайте пакет «Слухач».
- Якщо Вам іноді не вистачає стимулу та мотивації, а також для Вас дуже важливі поради і вказівки тренера, підтримка і спілкування з іншими учасницями, які пройшли через все, що і Ви – вибирайте тариф «Учасник». В закритій групі Вконтакті Ви

зможете ділитися своїми успіхами і проблемами, підбадьорювати і допомагати один одному .

- Якщо ж Ваша ціль – отримати максимальний результат, дізнатись якомога більше корисної інформації, обговорити всі труднощі і нюанси, мати можливість консультуватися з тренером особисто – Вам підійде пакет «Віп». Крім цього, Ви отримаєте двотижневу онлайн підтримку після закінчення тренінгу.

ЗАПИСАТИСЯ НА ТРЕНІНГ



Аня Роз

БОНУСИ



Як записатися на тренінг?

1. Натисніть на кнопку "Записатися на тренінг". Введіть свої контактні дані і виберіть зручну для Вас форму оплати.
2. Перевірте електронну пошту. Ви отримаєте повідомлення з реквізитами для оплати і подальших інструкцій. Оплатіть тренінг і пришліть підтвердження оплати.
3. Протягом дня з Вами зв'яжеться адміністратор і надасть Вам всю необхідну інормацію про участь в тренінгу.

Аня Роз

Набір тренінгу буде закритий 20.12.2016

УВАГА! Кількість учасників обмежена (30 осіб). Встигніть записатися вчасно.



Відповіді на часті запитання

- **«Мені 19 років, в мене поки що немає сім'ї і дітей. Мені підійде Ваш тренінг?**

Наявність сім'ї та дітей – зовсім необов'язкова умова для участі в тренінгу. Якщо Ви хочете навчитися харчуватися правильно, готувати смачну і здорову їжу для себе – ласкаво прошу!

- **«Якщо тренінг не допоможе вирішити мою проблему, мені повернуть гроші?»**

Так, я поверну всю суму, якщо Вам тренінг не допоможе. Але обов'язковою умовою є виконання домашніх завдань, без яких прогрес неможливий.

- **«В мене зараз немає грошей, але я дуже хочу взяти участь. Чи можу я оплатити тренінг пізніше?»**

Ні, на жаль, не можна. Але я часто провожу нові набори учасників, а також тренінги на тему тренувань, правильного харчування і планування часу. Якщо Ви зацікавлені, напишіть мені на пошту

sokolova.viktoria@mail.ru і Вам будуть приходити сповіщення про нові набори і тренінги.

- **«Я не з України, чи можу я взяти участь в тренінгу?»**

Звичайно, Ви можете взяти участь. Можна оплатити різною валютою (долари, євро, рублі, злоті)

Якщо у Вас залишились ще якісь запитання – напишіть на пошту sokolova.viktoria@mail.ru Відповім всім!

