Аня Роз

Для тех вечно занятых и ничего не успевающих женщин, которые устали чувствовать себя как белка в колесе и хотят наконец-то привести домашние дела в порядок

Как научиться питаться вкусно, полезно и правильно, и при этом тратить на приготовление еды не больше 2 часов в день?



Возможно, Вам знакомы такие проблемы:

- Вы ничего не успеваете, так как постоянно заняты работой, уборкой, воспитанием детей и приготовлением пищи.

- Ваша семья уже устала от бесконечных макарон в разных вариациях и однообразного меню, но у Вас просто не хватает времени и сил для приготовления разных блюд, и, желательно, чтобы они были еще полезными и вкусными.
- Вы беспокоитесь о своем здоровье, а также о здоровье своих детей и мужа, так как понимаете, что жареная картошка, перекусы чем попало вместо плотного завтрака или обеда – это прямой шаг к лишнему весу, заболеваниям желудка и печени.
- Вы очень устали от домашних дел, у Вас нет времени для себя, на любимое хобби или просто отдых.



И, кроме того:

- Вы недовольны своим отражением в зеркале, Ваша фигура из-за питания кое-как и чем попало «поплыла», появился целлюлит, бока, живот.
- У Вас часто возникает дискомфорт в желудке, плохое самочувствие. Вам знакомое чувство, как будто Вы поправились на пару килограмм после приема пищи.

- Вы не можете себе позволить надеть то красивое платье, юбочку, которую видели в магазине или вещь, которая уже есть в шкафу, но она не сидит на Вас так, как бы Вы хотели.
- У Вас появились проблемы с кожей (прыщи, нездоровый цвет лица), секутся волосы и слоятся ногти.
- У Вас иногда возникает чувство зависти, когда Вы видите девушку с красивой фигурой. Хотя Вы уверенны, что для такой фигуры нужно обладать хорошей генетикой, ежедневно тренироваться в зале, правильно питаться и иметь кучу свободного времени, которого у Вас, к сожалению, нет.

Правильное питание – это не мода, сейчас это просто необходимость

По данным ВОЗ сейчас в России среди группы населения старше 30 лет - более 50% мужчин и почти 60% женщин имеет избыточную массу тела. Ожирением страдает уже больше 30% населения, а избыточным весом – более 60%.

Но опасность заключается не только в увеличении жировой массы, но и возможном появлении ряда заболеваний, среди которых - сердечно-сосудистые патологии, некоторые формы диабета.



Аня Роз

В России от 15 до 20% детей и подростков излишне упитаны, а еще 5-10% страдают от ожирения. В группе риска – ученики начальной школы, но и доля дошкольников с ожирением растёт.

Вы понимаете, что бутерброд с колбасой и майонезом вместо плотного завтрака и перекусы чем попало – это прямой шаг к избыточному весу и ожирению, а потом – к серьезным проблемам со здоровьем. И Вас это НЕ УСТРАИВАЕТ!



ИЛИ



Запишитесь на тренинг прямо сейчас и получите скидку -10%

ВНИМАНИЕ! Скидка действует только до 15.12.2016

ЗАПИСАТЬСЯ НА ТРЕНИНГ

Аня Роз

«Я хочу изменить ситуацию к лучшему, но…»

«У меня нет времени на тренинг»

Я понимаю, что Вы работаете, воспитываете детей, проверяете их уроки, убираете, готовите и свободного времени у Вас действительно практически нет. Но дело в том, что цель этого тренинга – помочь Вам изменить данную ситуацию к лучшему. Если Вы действительно хотите научиться правильно питаться, планировать меню и иметь возможность отдохнуть, то найти 80 минут (1 занятие – 40 минут) за целых **семь** дней и максимум 20 минут ежедневно на выполнение домашнего задания вполне реально.

«Я хочу, чтобы моя семья питалась правильно, но я уверена, что это очень дорого и требует высоких кулинарных способностей»

Это не совсем так. Для правильного и сбалансированного питания не нужно тратить много денег. Есть много рецептов приготовления разных блюд с доступных ингредиентов. Кстати, на первом же вебинаре Вы получите 47 рецептов разных полезных блюд.

И это не требует высоких кулинарных способностей. Конечно, если Вы не умеете варить суп и разогреваете полуфабрикаты в микроволновке, то у Вас, вполне вероятно, возникнут трудности. Но если Вы умеете готовить «обычную» еду, то никаких сложностей в приготовлении у Вас не возникнет.

«Я хочу питаться здоровой пищей, но я не готова проводить полдня на кухне возле плиты, а потом еще полтора час мыть посуду после всего этого…»

Конечно, Вы хотите иметь свободное время и вполне этого заслуживаете. И на тренинге я не буду давать рецепты блюд,

которые готовятся 3 часа. Это же не тренинг для шеф-поваров. Все блюда не требуют много времени для приготовления, а планирование поможет Вам сэкономить дополнительное время и энергию для чего-нибудь другого.

«Я хочу стройную фигуру, но мне очень тяжело отказаться от сладостей, любимых пирожных, пиццы, жареной картошки…»

На вебинаре №2 есть тема «Как избавиться от зависимости к сладкому?». Специальная методика, а также советы и поддержка других участниц тренинга поможет Вам избавиться от этой «зависимости». И, между прочим, здоровая пища тоже может быть очень вкусной.



Заманчиво… но что, если мне тренинг не поможет?

Этот тренинг создан на основе моего практического опыта. Я предлагаю только те методики и советы, что помогли лично мне и многим женщинам.

Если Вы будете ответственно выполнять все задания – я Вам гарантирую, что будет хороший результат.



Я готова вернуть Вам всю сумму, если после тренинга и выполнения домашних заданий Вы не получите никаких результатов.

Конечно, я попрошу показать мне Ваши задания, чтобы я могла понять, почему тренинг Вам не подошел, и внести правки к методике.

Но если Вы не хотите выполнять никаких заданий и не готовы работать над собой – я еще раз попрошу НЕ записываться на тренинг.

УЧАСТВОВАТЬ

Как будет проходить тренинг?

- Продолжительность курса – 4 онлайн-занятия (вебинары). Они будут проводиться 2 раза в неделю.
- Вебинар не займет много времени – всего 40 минут. Кроме того, в любом тарифе Вы можете сохранить запись онлайн-занятия (которые будут приходить на Вашу электронную почту), и пересмотреть его еще раз в любое удобное для Вас время.

- После каждого вебинара Вам необходимо выполнить домашнее задание. Для этого нужно будет максимум 1 час. И если занятия 2 раза в неделю (например, в понедельник и четверг), то на домашнее задание уйдет всего 20 минут в день. Согласитесь, это не так уж и много. За 20 минут можно поболтать с подругой по телефону, посмотреть сериал, посидеть в социальных сетях или же сохранить это время для выполнения полезных заданий. Особенно, если это принесет пользу Вам и Вашей семье.
- В тарифах «Участник» и «Вип» есть постоянная обратная связь с тренером, а также доступ к закрытой группе. Вы всегда можете посоветоваться по поводу выполнения домашнего задания, а также делиться успехами и трудностями с участниками вебинара, у которых те же проблемы, что и у Вас.

Программа тренинга

Вебинар №1	✓ 5 составляющих правильного питания ✓ Необходимое количество белков, жиров и углеводов в Вашем рационе. ✓ Какая разница между простыми и сложными углеводами? ✓ Рецепты 47 полезных блюд, несложных в приготовлении
Вебинар №2	✓ Как избавиться от зависимости к сладкому? ✓ Формирование полезных пищевых привычек: есть по чувству голода, есть медленно и внимательно, не переедать, не перекусывать. ✓ Что такое эмоциональное переедание и как из него выйти? ✓ Как не переедать в гостях, на праздниках

	и вечеринках?
Вебинар №3	✔ Какими должны быть завтрак, обед и ужин? Примеры меню на каждый день. ✔ Правильные перекусы, которые не добавляют лишнего веса. ✔ Почему нужно планировать питание? ✔ Примеры планирования меню на 1 день и на неделю.
Вебинар №4	✔ Как определить качественные продукты и где их покупать? ✔ Как научится покупать продукты строго по списку и в нужном количестве? (если Вам уже надоело выкидывать испорченные продукты) ✔ Как правильно экономить на питании? Что, где и как покупать? ✔ Заморозка и засушивание как способ экономии и сохранения витаминов.

Взгляните на себя после тренинга…

- Вы научились планировать меню и готовить полезную еду для своей семьи. Дети и муж не могут нарадоваться от новых, вкусных и полезных блюд.
- С помощью планирования Вы сэкономили немало денег и собственных сил. У Вас есть время для хобби, просмотра любимых фильмов, чтения книг, тренировок или просто отдыха.
- У Вас и Вашей семьи исчезли проблемы с пищеварением. Вы заметно постройнели и похорошели.
- Вы наконец-то надели то самое платье или купальник, и выглядите в нем просто великолепно.

Аня Роз

ХОЧУ УЧАСТВОВАТЬ!

Немного обо мне…



Виктория Соколова

специалист по правильному питанию, сертифицированный интернет-тренер, счастливая жена, мама двухлетней дочери

«Меня зовут Виктория. Еще полтора года назад я столкнулась с проблемами, которые наверняка были в жизни каждой молодой мамы. У меня только родилась доченька, и я ***ничего не успевала****. Моя жизнь постоянно крутилась вокруг готовки, стирки, уборки и уходом за ребенком. У меня не было ни времени, ни сил на приготовление полезной и вкусной еды. Мой муж не был в восторге от вечных макарон с котлетами, щи на обед и картошки на ужин. Я и сама уже устала от всего этого. Кроме того, мне совершенно не нравилось мое отражение в зеркале. В подростковом возрасте я занималась легкой атлетикой, и фигура у меня была очень даже хорошая. А после родов я весила 71 кг при росте 165 см. Одного дня после просмотра своих старых фотографий я твердо решила –* ***все, хватит!*** *Нужно привести домашние дела и фигуру в порядок и начать питаться нормально. Я перечитала куча статей в интернете и пересмотрела много роликов о здоровом питании. Со временем я разработала методику, которая мне подходит. Теперь я вешу 55 кг и очень этим довольна. Муж и дочурка просто обожают вкусные и, главное, полезные блюда, а у меня появилось время на тренировки и отдых.*

Аня Роз

Сейчас я провожу тренинги и семинары по похудению, тренировкам и правильному питанию. Я предлагаю Вам пройти тренинг «Правильное питание каждый день», который помог уже 126 женщинам».

Что о тренинге говорят клиенты?

Мария Трофимова



«Подведу итоги. Моя цель была освоить и внедрить правильное питание. Цель для меня была слегка утопическая. Тем более, для меня правильное питание ассоциировалось с больничной едой, которую дают пациентам после отравления. Раньше я вообще ничего не ела, целый день пила чай с чем-то вкусненьким и постоянно ходила полуголодная. Это создавало иллюзию, что я худею, держу вес под контролем. А он почему-то растет. Муж утешал «Что ты хочешь, это возраст, кости стали тяжелее» (мне 45 лет). Иногда я наедалась на ужин и тут же сожалела об этом. Ну вот, еще + 1 кг. **Сейчас я весь день сытая. О сладком и не думаю.** А изменения в мышлении – это отдельная тема! Вика, от всей души благодарю за этот марафон, за то, что ты была с нами! Твои комментарии к постам заставляли задуматься, пересмотреть свои мысли. Что-то увидеть с другой стороны. Огромное за все спасибо!!! Мои результаты: Рост 159 см Вес 67,2 кг – стал 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)»

Аня Роз

Смирнова Ирина



«Тренинг для меня был очень полезен! Узнала столько интересного, ввела в свою жизнь много новых привычек: есть сидя, медленно, вдумчиво — одна из самых полезных, которая позволяет не переедать. **Стала по-другому относиться к спонтанным физическим нагрузкам,** если раньше пыталась отлынивать от них, сейчас же использую малейшую возможность, лишь бы получить какую-нибудь физическую нагрузку. Так же очень понравилось, что даже если и сорвёшься можно сразу остановиться, похвалить себя за это и опять начать всё сначала. **Мои достижения это -3,5 кг и — 5 см в талии!!!»**

Оля Ткачук



«Хочу от всей души поблагодарить за этот бесценный опыт! Он мне дал огромную пользу не только в том, чтобы придерживаться здорового питания, но и в жизни. Техника «7 вопросов» помогает выходить из стрессовых ситуаций с улыбкой вместо того, чтобы заедать плохое настроение вкусняшками).

Мои итоги:
При моем росте и комплекции плюс-минус 2 килограмма — очень

большие цифры. И по мне они сразу заметны. После рождения второго ребенка я стала весить 52 кг, и этот вес удавалось поддерживать без каких-либо усилий и ограничений. Но в последние полтора года что-то изменилось. И я стала замечать, что моя фигура становится какой-то не такой. Живот начал выпячиваться, талия расширилась. Долго думала, что это просто случайность. Но весы продолжали показывать 54 кг, и даже наметилась тенденция к дальнейшему росту. Участие в этом марафоне не только мотивировало меня, но и помогло научиться мыслить по-другому.

Я просто счастлива, что принимала участие в таком марафоне! Сейчас мой вес 50,9 кг. Цифры меня устраивают. Главное — то, как смотрится моя фигура».

Но не все так радужно…

Я НЕ советую записываться на тренинг, если Вы:

✘ Хотите изменить ситуацию к лучшему, но делать что-нибудь для этого Вы не собираетесь.

На тренинг идут люди, у которых есть определенная цель. И они понимают, что само собой ничего не решается. Для этого нужно работать над собой и выполнять домашнее задание.

Если Вы хотите, чтобы Ваша семья была здорова и, кроме того, готовы приложить для этого усилия – я буду рада Вам помочь. Если же Вы не уверенны, нужно ли Вам здоровое питание, и Вы не собираетесь выполнять никаких домашних заданий – пожалуйста, не записывайтесь на тренинг. Дайте возможность другой женщине изменить свою жизнь к лучшему.

✘ Совсем не умеете ничего готовить.

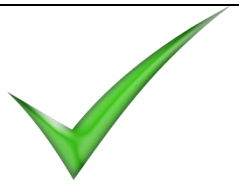
Я не учу готовить. Конечно, это не тренинг для шеф-поваров и никаких экзотических блюд мы готовить не будем. Но если Вы

питаетесь полуфабрикатами и не умеете даже сварить суп – убедительно Вас прошу освоить азы кулинарии, а потом уже приходить на тренинг.

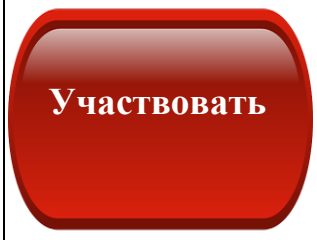
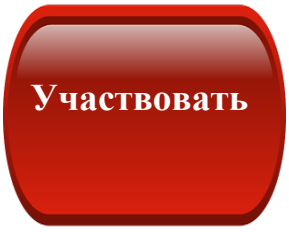
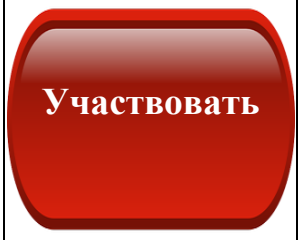
- Имеете финансовые возможности ежедневно заказывать здоровую еду из ресторана, и Вы не хотите тратить ни минуты своего времени на приготовление пищи.
- Считаете, что гораздо проще заказать пиццу или зайти перекусить в Макдоналдс.
- Вы живете вместе со свекровью и все вопросы, связанны с готовкой, решает только она.

Варианты участия в тренинге

«Правильное питание каждый день»

	Слушатель	Участник	Вип
Участие в вебинарах			
Записи вебинаров			
Доступ к закрытой группе			

Аня Роз

Обратная связь от тренера			
Бонусы			
Индивидуальная консультация			
Поддержка в течение 2 недель после тренинга			
Цена	**1850 рублей**	**2800 рублей**	**4500 рублей**
			

Аня Роз

Цена здоровья и благополучия Вашей семьи

1850-4500 рублей – это цена Вашего здоровья, спокойствия и стройной фигуры.

Вдумайтесь, сколько денег Вы тратите каждую неделю, выкидывая испорченные продукты из холодильника. Какую сумму в месяц Вы тратите на шоколадки, конфеты, пирожные, пиццу или какие-нибудь другие вредные вкусняшки? Я уверенна, что сума у Вас получилась гораздо больше, чем цена тренинга.

Кроме того, можно также подсчитать стоимость болезней от неправильного питания, лекарств и таблеток от изжоги, болей в желудке…

Мой тренинг «Правильное питание каждый день» стоит всего 4500 рублей в самом дорогом варианте. Только один раз Вы заплатите эту сумму, чтобы научиться питаться правильно и полезно, предотвратив появление разных проблем со здоровьем.

- ✓ Ваша семья будет питаться вкусной, здоровой и полезной пищей. Ваша фигура будет более стройной и изящной.
- ✓ Вы будете планировать время на приготовление так, чтобы больше времени уделять ребенку и прогулкам (а не стоять круглосуточно у плиты).
- ✓ Вы начнете больше времени проводить с мужем или молодым человеком, сможете порадовать его новыми вкусными блюдами.
- ✓ У Вас появиться время для себя – Вы сможете с чистой совестью отдохнуть, почитать книгу или посмотреть любимый фильм, ведь все нужные дела по дому Вы уже сделали.

«Какой же тариф мне подойдет?»

Сразу хочу ответить на часто задаваемый вопрос – какой вариант участия выбрать?

- Если Вы привыкли все делать самостоятельно, Вам не нужна поддержка и помощь тренера и участниц, Вы обладаете прекрасной самодисциплиной, схватываете все на лету – смело выбирайте пакет «Слушатель».
- Если Вам иногда не хватает стимула и мотивации, а также Вам очень важны советы и указания тренера, поддержка и общение с другими участницами, которые прошли через все то, что и Вы – выбирайте тариф «Участник». В закрытой группе Вконтакте Вы сможете делиться своими успехами и проблемами, подбадривать и помогать друг другу.
- Если же Ваша цель – получить максимальный результат, узнать как можно больше информации, обсудить все трудности и нюансы, иметь возможность консультироваться с тренером лично – Вам подойдет пакет «Вип». Кроме того, Вы получите онлайн поддержку после окончания тренинга (в течение 2 недель).

ЗАПИСАТЬСЯ НА ТРЕНИНГ



Аня Роз

БОНУСЫ



Как записаться на тренинг?

1. • Нажмите на кнопку "Участвовать". Введите свои контактные данные и обязательно укажите свою активную электронную почту и выберите удобную для Вас форму оплаты.
2. • Проверьте почту. Вы получите автоматическое письмо с указанием реквизитов для оплаты и дальнейших инструкций. Оплатите тренинг и пришлите подтверждение оплаты.
3. • В течении дня с Вами свяжется администратор и предоставит Вам всю необходимую информацию об участии в тренинге.

Аня Роз

Набор тренинга будет закрыт 20.12.2016

ВНИМАНИЕ! Количество участников ограничено (30 человек). Успейте записаться вовремя.



Ответы на часто задаваемые вопросы

- **«Мне 19 лет, у меня пока еще нет семьи и детей. Мне подойдет Ваш тренинг?**

Наличие семьи и детей – совсем необязательно условие для участия в тренинге. Если Вы хотите научиться питаться правильно, готовить вкусную и здоровую пищу для себя – добро пожаловать!

- **«Если тренинг не поможет решить мою проблему, мне вернут деньги?»**

Да, я верну всю сумму, если Вам тренинг не поможет. Но обязательным условием есть выполнение домашних заданий, без которых прогресс невозможен.

Если Вы не хотите ничего делать и работать над собой – я еще раз попрошу не записываться на тренинг.

- **«У меня сейчас нет денег, но я очень хочу записаться. Можно ли оплатить тренинг немного позже?»**

Нет, к сожалению нельзя. Но я часто провожу новые наборы участников, а также тренинги по тренировкам, правильному питанию и планированию времени. Если Вы заинтересованы,

напишите мне на почту sokolova.viktoria@mail.ru и Вам будут приходить оповещения о новых наборах и тренингах.

- **«Я не из России, могу ли я участвовать в тренинге?»**

Конечно, Вы можете участвовать в тренинге. Оплатить можно разной валютой (доллары, евро, гривны)

Если у Вас остались еще какие-нибудь вопросы – напишите на почту sokolova.viktoria@mail.ru Отвечу всем!

