

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс от Инны Воловичевой. Курс по практической диетологии.

Известная участница проекта Дом-2 и автор данного обучающего курса Инна Воловичева благодаря этой диете всего 6 месяцев, сбросила 40 (сорок!) кг.

Эффективный и естественный способ вернуть своему телу первозданную красоту.

Что вошло в видеокурс.

Что Вы сможете узнать из данного курса:

- Как правильно худеть и как правильно удерживать вес;
- Об уникальной диете, которая действительно работает (30 кг за 5 месяцев!), в отличие от многих других, которые не только не эффективны, но порой даже вредны (кремлевская, японская и т.д.);
- Что является самым главным при использовании диеты;
- Очень важный принцип в графике питания, который как раз и позволяет быстро сбросить вес;
- "Три золотых правила", которые помогут Вам плавно и безболезненно перейти на диету. Соблюдение ТОЛЬКО лишь этих ТРЕХ правил, уже позволит сбросить 3-4 кг за один месяц;
- Как правильно взвешиваться;
- Как легко бороться с чувством голода;
- Об одном чудо-растении из Южной Америки, которое является хорошим сахарозаменителем, очищает организм и, самое главное, способствует похудению;

- Как грамотно распределить прием пищи в течение дня, чтобы еда НЕ перерабатывалась в жир, и Вы быстрее похудели;
- Психологический прием, благодаря которому у Вас уже спустя несколько дней пропадет тяга к привычным вкусным, но вредным блюдам;
- Очень легкое упражнение из йоги (выполняется по 5 минут, несколько раз в день), которое стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, селезенки, и, в общем,
 - способствует похудению;
 - Секретная точка из акупунктуры, которая отвечает за приступы голода (массируя её в течение 15-20 секунд, Вы полностью блокируете в головном мозге чувство голода);

- Какие овощи и фрукты ни в коем случае нельзя добавлять в свой рацион. И, единственное, что можно есть ночью;
- Рацион питания на неделю от Инны Володиной;

- Что делать, если стрелка на весах остановилась, и Ваш вес перестал снижаться?.. Секретный способ, который позволит Вам исправить это буквально за ОДИН день;
- Более строгий вариант диеты, если нужно срочно сбросить больше килограммов за короткий период времени (реально сбросить 5 кг за две недели);
- Самые распространённые проблемы начинающих «диетчиков», и как с ними бороться;
 - Как бороться с ночным жором;
 - Как удержать вес после похудения, и что делать дальше...
 - Какая самая лучшая диета для удержания веса;
 - Личные секреты Инны Воловичевой, которые помогут Вам похудеть ещё больше;
- Как похудеть на пару размеров буквально за 30-40 минут. Уникальная «фишка». Эффект хоть и временный, но это позволит, к примеру, влезть в платье, которое Вам мало.
- И многое другое...

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: [Узнать подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```