window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })



Что за видеокурс.

Авторский видеокурс от Надежды Фадеевой.

Курс, который поможет найти хорошую методику снижения и контроля веса, которая даст Вам не только похудение, но и в результате не приведет обратно к возвращению веса.

Вместо того, чтобы сидеть на диетах и истощать свой организм, нужно один раз разобраться, изменить привычки питания чтобы раз и навсегда похудеть и всю оставшуюся жизнь легко контролировать свой вес.

Используя правильное питание вы сможете избавится от жировых складок, быть энергичным и здоровым, сможете изменить качество вашей кожи, сможете просыпаться с хорошим настроением потому, что ничего не болит.

Чем плохи диеты:

- похудение с помощью диет проходит мучительно и всё время хочется то, чего нельзя;
- результат невозможно удерживать долго. Вес возвращается к первоначальному или становится ещё больше;
- с каждым разом на диету сесть всё сложнее, а вес уходит всё хуже и дольше;
- после каждой диеты здоровье становится хуже, каждый раз появляются новые проблемы;
- ухудшается кожа, она становиться более дряблой и начинает обвисать.

Правильное питание дает возможность питаться сбалансировано, получать при этом достаточно витаминов, минералов, белков, жиров, углеводов и клетчатки.

Для кого этот видеокурс.

Методика курса "Как похудеть без диет" доступна абсолютно всем!

Не имеет значения, мужчина Вы или женщина. В каком Вы возрасте и какие у Вас уже есть проблемы со здоровьем Вы в любом случае можете рассчитывать на получение результата!

Что вошло в видеокурс.

Что может дать Вам данный видеокурс:

- помощь и поддержку до результата;
- программу эффективного и правильного снижения веса;
- научитесь самостоятельно приводить свое тело в форму к пляжному сезону, праздникам и контролировать свой вес;
- полностью укомплектованную и систематизированную систему "под ключ";
- 13 видеоуроков с массой дополнительных видео материалов;
- инструменты для самостоятельного контроля;
- 3 основных ключа к отличной фигуре и отличному самочувствию;
- вы узнаете все основные принципы сбалансированного питания;
- научитесь отличать полезные и вредные продукты;
- узнаете какой элемент питания является гарантом похудения и сохранения веса;

- узнаете как начать свой день, чтобы худеть, быть энергичными и сохранять силы до конца дня;
- узнаете основы обмена веществ и пошаговую инструкцию для его активации;
- узнаете как весело провести праздники и при этом не набрать вес, а наоборот, похудеть;
- узнаете как очистить организм без таблеток, клизм и голода;
- узнаете как улучшить свой иммунитет и состояния кожи;
- научитесь делать правильные покупки, что поможет вам сохранить здоровье и экономить 20-50% семейного бюджета ежемесячно;
- данная методика не требует отказа или ограничения пищи;
- не предусматривает использование дорогостоящих продуктов питания;
- программа дает возможность похудеть без диет и изнурительных физических упражнений;

- поддержка на всех этапах снижения и контроля веса;
- данная методика обеспечивает контроль веса, а не набор веса;
- весь теоритический материал подкреплен дополнительным видео материалом, что обеспечит вам более глубокое понимание вопроса, а значит, и эффективное похудение;
- каждое из 13 - ти занятий раскрывает проблему и дает технику безопасности для обеспечения наилучшего результата;
- при правильном снижении веса кожа подтягивается, а не обвисает;
- методика направлена на ускорение обмена веществ;
- в материале курса вы получаете необходимые знания, а ваши индивидуальные осрбенности обговариваются в процессе работы;
- для обеспечения наилучшего результата вы будете заполнять "дневник моего питания", что обеспечит эффективную индивидуальную работу;
- методика подходит абсолютно всем, несмотря на патологии, так как патологии возникают, как правило вследствии нарушения обмена веществ;
- методика подходит для людей любого возраста;
- без использования препаратов для похудения.

Курс состоит из трех частей:

- 13 занятий с практическими рекомендациями;
- рекомендованные материалы;
- инструменты самоконтроля;

А так же:

- индивидуальная работа с тренером по питанию (в режиме онлайн);

Вопросы разобранные в видеокурсе:

- Что лучше всего помогает худеть правильно;
- С помощью него можно контролировать аппетит;
- Что такое сбалансированное питание;
- Что такое гликеминеский индекс;
- Как оптимизировать обмен веществ;
- Как правильно кормить семью и сохранить здоровье себе и своим близким;
- Как не поправиться после праздников;
- Как правильно почистить организм;
- Какие физические нагрузки добавить если нет времени и денег на фитнесс-пентр;
- Как приостановить процесс старения и улучшить иммунитет;
- Как контролировать свою нервную систему и сохранить здоровье своих детей;
- Как правильно питаться, чтобы сохранить сердне и сосуды;
- Как контролировать вес всю оставшуюся жизнь;

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)

window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })