

## Набирается Группа желающих похудеть

Новосибирск, Россия

НАША ГРУППА ПОДДЕРЖКИ – ЭТО:

13-недельный курс  
1 час в неделю  
20-30 человек в группе  
персональный тренер  
призы 3-м победителям

Первое Занятие БЕСПЛАТНОЕ!

Учитесь, делитесь впечатлениями и мотивируйте друг друга! В нашей команде у Вас появятся новые друзья, которые будут помогать Вам достичь поставленных целей. В команде всегда легче!

Мы будем помогать Вам контролировать ваш прогресс с помощью наших инструментов, в особенности таблицы учета съеденного и выпитого Вами и таблицы динамики снижения вашего веса и объемов. Другая таблица даст Вам точный ответ на вопрос, что нужно и что не нужно покупать, готовить и есть.

На японском приборе [tanita.ru](http://tanita.ru) Вы узнаете свои:

индекс массы Вашего тела,  
вашу потребность в белке (в гр.),  
ваш метаболический возраст,  
процент мышечной массы вашего тела,  
процент воды в вашем организме,  
процент внутреннего жира,  
процент костной массы.

Тренинг по правильному питанию и контролю веса:

Каждую неделю Вы будете получать новые знания о питании и контроле веса вместе с рабочей папкой и материалами для каждого занятия. Вот основные темы наших занятий:

Работа с личным тренером. Персонализация программы питания и контроля веса.

Несбывшаяся мечта, или почему диеты не работают  
Белок и его роль в правильном питании и снижении веса  
Правильный завтрак. Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть  
Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса

Простые и сложные углеводы. Как наш организм превращает излишки сахаров в жир  
Как применять таблицу гликемических индексов для выбора продуктов питания  
Вредные и полезные жиры. Как сделать правильный выбор  
Питательная ценность и калорийность продуктов

Оптимизация обмена веществ для более интенсивного снижения веса  
Как правильно покупать продукты  
Еда вне дома и контроль порций  
Шлаки и самоотравление. Как помочь организму в самоочистке  
Физические упражнения и многое другое..

---

Цена: **1 200 руб.**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Данилов Игорь**

**89039990119**