

НОВЫЙ КОД СТРОЙНОСТИ

ПРОГРАММА КУРСА

Программа длится 1 месяц и состоит из 4-х модулей.

27 видео уроков, ежедневные небольшие домашние задания, поддержка кураторов. Каждый модуль: эксклюзивная информация от Марины Макиши + практика, которая превращает полученные знания в новые навыки здорового питания.

Модуль 1 ЗАЖГИ СВОЙ ФАКЕЛ МОТИВАЦИИ

Вводное занятие.

1-й день Правильно ставим цель.

Определишь свой целевой вес и четкие сроки его достижения.

2-й день Измени своё тело - изменится жизнь.

создаем "колесницу мотивации".

3-й день. Как убрать ограничивающие убеждения?

Техника устранения блоков на снижение веса и ложных установок.

4-й день. Осознай свое тело!

3 практики на усиление осознанного отношения к телу и еде.

5-й день. Визуализация цели.

Правильная техника "Визуализации цели" и упражнение "Новая Я".

6-й день. Правило "2Р".

Инструменты поддержания мотивации. Создаем свой Утренний ритуал и мотивационный чек лист.

Модуль 2 САМ СЕБЕ ДИЕТОЛОГ

Вводное занятие.

1-й день. Формула питания 4-3-2 без подсчета калорий.

Научишься составлять свой персональный план питания для снижения/поддержания веса.

2-й день. Ключ к стройному и здоровому телу.

Научишься следить за качеством и количеством углеводов в своем рационе. Начнешь снижать тягу к сладкому и мучному.

3-й день. Режим питания.

Узнаешь зачем нужен режим питания и выберешь вариант, который лучше тебе подходит.

4-й день. Качество калорий.

Научишься различать полезные/пустые/легкие калории, выбирать продукты питания и читать составы. Рекомендации по воде и БАДам.

5-й день. План питания на неделю.

Научись самостоятельно планировать питание на неделю по формуле 3/3 + перекусы. Получишь формулу для приготовления полезных, вкусных и оригинальных салатов, простые рецепты для здоровой кухни.

6-й день. Продуктовый шопинг и еда вне дома.

Практические инструкции. Список покупок - инструмент защиты от пищевых маркетологов. Как пережить поход в ресторан, праздничное застолье и поездки к маме в гости без вреда для фигуры.

7-й день. Контроль динамики снижения веса.

Как правильно оценивать динамику веса, что делать если вес встал?

Модуль 3. ПРИРУЧЕНИЕ ДИНОЗАВРА.

Вводное занятие.

1-й день. Генетика пищевого поведения.

Как организм регулирует вес и аппетит, какие поломки системы липостата ведут к перееданию и как все починить.

2-й день. Принцип №1 Не дразните Динозавра!

3 инструмента, которые помогут предотвратить срывы.

3-й день. Принцип №2 Накормите Динозавра.

как получить правильное насыщение - основные этапы, какие фазы процесса насыщения у тебя «выпадают».

4-й день. Инструменты контроля аппетита.

5 практических инструментов для контроля аппетита.

5-й день. Социальные стереотипы и окружение, ведущие к перееданию.

2 практики осознанного питания, которые помогут остановиться перед холодильником и не есть за компанию.

6-й день. Нарушения и срывы.

Научись отличать нарушения от срывов, анализировать и находить ошибки в питании и быстро их убирать.

7-й день. Навык контроля аппетита.

Составишь персональный чек-лист и начнешь тренировать новые навыки контроля аппетита и сбалансированного питания.

Модуль 4. ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С ТЕЛОМ.

На модуле будем осваивать самые эффективные практические инструменты: body-mind integration: упражнения, техники, медитации.

Вводное занятие.

1-й день. Дыхание.

2-й день. Аффирмации.

3-й день. Медитация.

4-й день. Архетипические доминанты, сексуальность и вес.

5-й день. Движение - дыхание тела.

Заключительное занятие. Чек лист заботы о теле.

МАСТЕР ГРУППА

доступ к записям курса 6 мес
личная работа 2 мес

- Базовый курс: 4 недели обучения, 25 видео-уроков
- проверка домашних заданий мной лично
- 8 прямых эфиров с обратной связью
- чек-листы, списки, рецепты
- персональные рекомендации + групповой чат с куратором

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ

доступ к записям курса 12 мес
личная работа 2 мес

- Базовый курс: 4 недели обучения, 25 видео-уроков
- 8 он-лайн консультаций
- общение в личном чате

весь курс Вы проходите буквально “со мной за руку”, а затем в течение месяца мы наблюдаем за динамикой снижения веса и внедрением новых навыков, вносим корректировки и создаем Вашу новую модель питания.