

ЕСЛИ ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ

СВОИМ ВЕСОМ
лишний или дефицит

ВНЕШНИМ ВИДОМ
целлюлит , состояние кожи, волос, ногтей

СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ
проблемы с пищеварением, отдышка,
простуды

ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ
утомляемость, быстрое перегорание



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ

ПРИВЕСТИ В НОРМУ ВЕС

Похудеть или набрать

ПРИБРЕСТИ ХОРОШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ

ФОРМУ Почувствовать себя энергичной и здоровой, чтобы тело было подтянутым, а мышцы в тонусе

ГОТОВИТЬ БЫСТРО, ПРОСТО И ПОЛЕЗНО

не только для себя, но и для здоровья своих близких

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Срывы, эмоциональное переедание



ЕСЛИ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ

МОТИВАЦИИ

КОНТРОЛЯ

ПОМОЩИ ПО ВЫБОРУ ПОЛЕЗНЫХ
ПРОДУКТОВ

ОСОЗНАННОСТИ В ПОДХОДЕ К СВОЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



ПРИМИ УЧАСТИЕ

ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ И ТРЕНИРОВОК

- забота о здоровье
- любимые занятия в студии
- тотальный контроль питания
- мотивация и поддержка команды



Mix
Effect

**НАБОР
НА 10 ОКТЯБРЯ**

3 ГОДА РАБОТЫ
33 ПРОГРАММЫ ПО 21 ДЕНЬ

459 УЧАСТНИЦ
341 - ДОШЛИ ДО ФИНАЛА

НАШИ ПОТЕРИ:
- 800 КГ ЛИШНЕГО ВЕСА
- 4 000 СМ ОБЪЕМОВ

**ФОРМАТ
УЧАСТИЯ**

**ОНЛАЙН ЧЕРЕЗ СОЦ.
СЕТЬ ВКОНТАКТЕ**

ДО И ПОСЛЕ – ОЧЕВИДНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ЗА 21 ДЕНЬ!



- 7 кг и 28 см

“...Обычно о правильном питании говорят поверхностно и непонятно, из-за чего многие не понимают что делать, а здесь просто по полочкам все разложили и еще проследили за выполнением правил. Прекрасный опыт для всех, кого волнует его здоровье и внешний вид...”



- 3,5 кг и 7 см

“... прекрасный способ научиться справляться со своими слабостями, и действительно можешь это сделать.) ведь это не просто программа по похудению, она воспитывает в себе силу воли и заставляет любить себя P.s. Я стала больше любить готовить...”



- 3 кг и 20 см

“... Программа очень эффективная. У меня были какие-то обрывочные знания по правильному питанию, а здесь я получила стройную систему похудения, которую сама бы не смогла составить. Все очень грамотно и самое главное - есть контроль, без которого нельзя...”

ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС

ОПРЕДЕЛИМ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ, ОБЕСПЕЧИМ ПОДДЕРЖКУ И ЖЕЛЕЗНУЮ
МОТИВАЦИЮ



ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС

ПРОВЕДЁМ 12 ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ



ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС

**ОРГАНИЗУЕМ СОВМЕСТНЫЙ ПОХОД ПО МАГАЗИНАМ С ЦЕЛЮ
ВЫБОРА ГРАМОТНОГО РАЦИОНА НА НЕДЕЛЮ**




ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС


**СОСТАВИМ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОТЧЁТЫ ПО ПИТАНИЮ, ЧТОБЫ ВЫ С КУРАТОРОМ
МОГЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ВАШ РАЦИОН И РАСПОРЯДОК ДНЯ**

7.30	Вода	250 мл
8.00	Завтрак	Ячневая каша, лист салата
9.00	Вода	250 мл
10.00	Перекус	яблоко
11.00	Вода	250 мл
12.00	Обед	Баклажаны тушеные с курицей, морковью и помидором
13.00	Вода	250мл
14.00	Перекус	творог
15.00	Вода	250мл
16.00	Полдник	Йогурт
17.00	Вода	250мл
18.00	Ужин	Тунец консервированный, огурец
19.00	Вода	250мл
20.00	Перекус	Кефир-250мл
21.00	Вода	250мл
22.00	отбой	




 22:20
9.30 подъем
11.30 1 яблоко
15.00 кур. филе + помидор
17.00 тунец+ сельдерей
19.30 белок+ брокколи
20.30-21.30 тренировка
22.00 кефир 1% 0.5 мл
1.00 отбой
Вода за день - 2 литра

Очень большие перерывы в начале дня, так как проходила утром медкомиссию 😞 Сначала сдавала кровь на голодный желудок, а потом долго ждала заключение 😞😞😞

 22:40

7.15 - подъем
8.00 - овсянка с курагой, корицей и медом
11.00 - сыр адыгейский 50 гр
13.00 - котлета из нута, дымляма с говядиной
16.00 - хлебцы 30 гр, помидор 100 гр
19.00 - яйцо 2 шт, огурец 150 гр
22.00 - кефир 250 мл + ложка овсяных отрубей
23.30 - отбой

28 сентября

 София Супрун 6:55
Аня, экспериментируй с перекусами - всегда одинаковые 😞
Ужин насыщает? День замечательный 👍

ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС

**ПРЕДЛОЖИМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОТДЫХА
(СОВМЕСТНЫЕ ПРОГУЛКИ, ПРОБЕЖКИ, ПОХОДЫ)**



ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС

**ОТВЕТИМ НА ЛЮБЫЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ВОПРОСЫ
ПО ПИТАНИЮ И ЗДОРОВЬЮ**



ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ ЗА ЭТОТ КУРС

ЛУЧШИМ УЧАСТНИКАМ ПО ОКОНЧАНИЮ ПРОГРАММЫ
БУДУТ ВРУЧЕНЫ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЁРОВ



ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОТ ВАС

ПОЛНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
(3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ ПО 1 ЧАСУ)

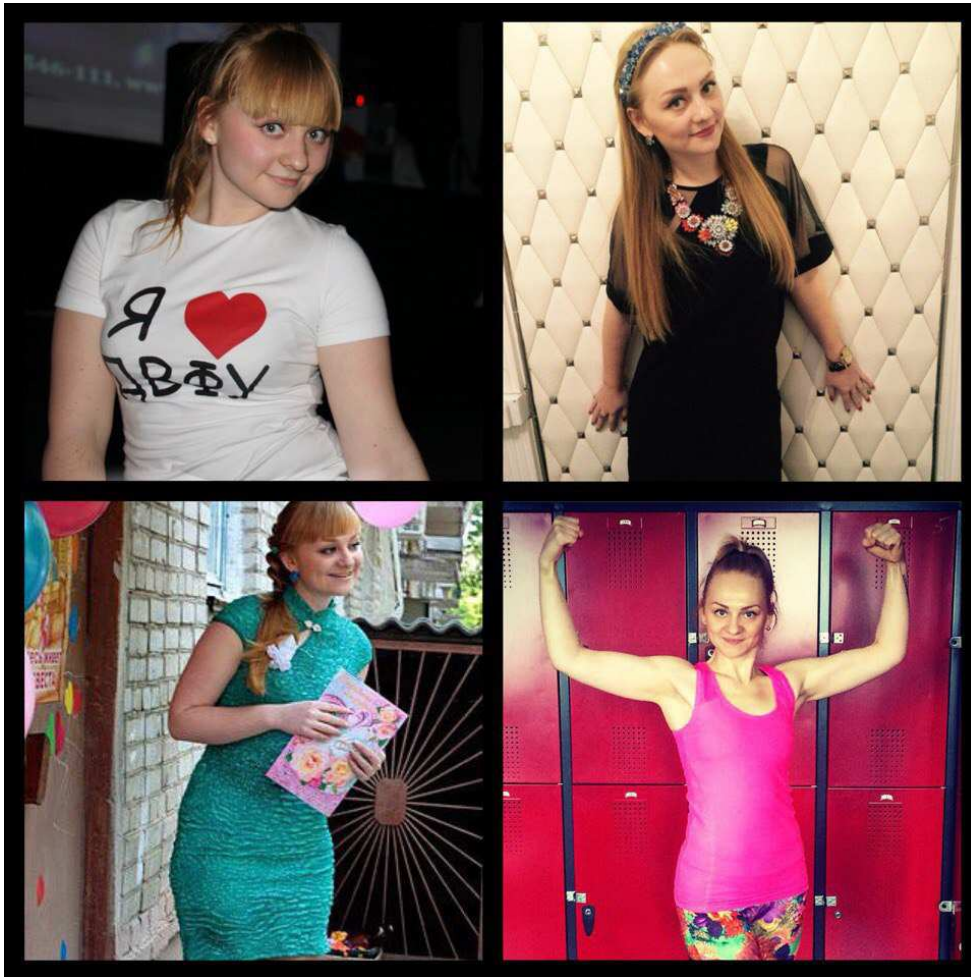
АКТИВНАЯ ПЕРЕПИСКА В ВКОНТАКТЕ
(15-30 МИНУТ В ДЕНЬ)

СОБЛЮДЕНИЕ **ВСЕХ РЕКОМЕНДАЦИЙ И**
ВЫПОЛНЕНИЕ
****КАЖДОГО** ЗАДАНИЯ**

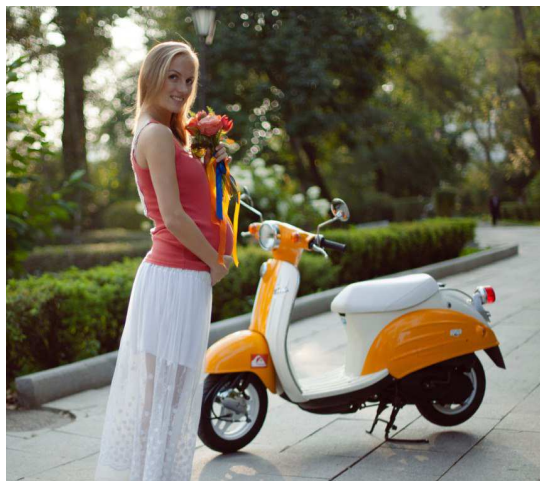
ОПЛАТА 500 РУБ. В НЕДЕЛЮ ЗА ПРОГРАММУ
+ ДЕЙСТВУЮЩИЙ АБОНЕМЕНТ В СТУДИЮ MIX
DANCE *

** Для жителей других городов возможно прохождение программы удаленно без посещения студии и совместных встреч*

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ ДО/ПОСЛЕ



НАША КОМАНДА



Арина Шорина

**РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРОЕКТА**

**Главный
выдумщик,
идейный
вдохновитель**



София Супрун

**КУРАТОР
ПРОГРАММ**

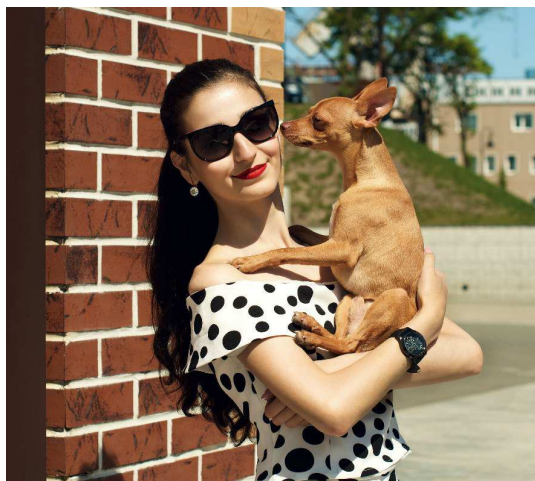
**Главный
контроллер,
справедливый, но
беспощадный**



Ксения Тыртычная

**ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ,
КОНСУЛЬТАНТ**

**Источник знаний,
ответит на любой
вопрос по питанию**



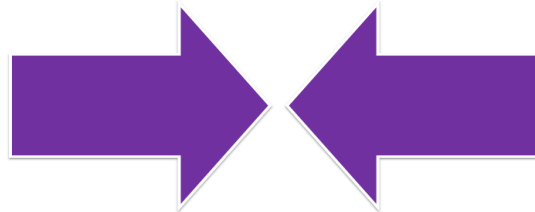
Лидия Шепелева

**РУКОВОДИТЕЛЬ
MIX DANCE STUDIO**

**Вечный двигатель
прогресса в студии
танцев и фитнеса**

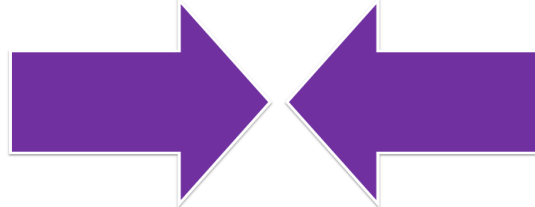
ОТЛИЧИЯ НАШЕГО МЕТОДА

НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ



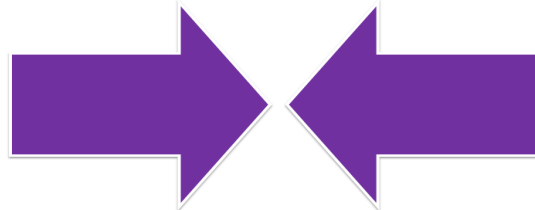
ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП –
**БЕЗОПАСНО И
ЕСТЕСТВЕННО**

НУЖНО ПОСЕЛИТЬСЯ В
ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ



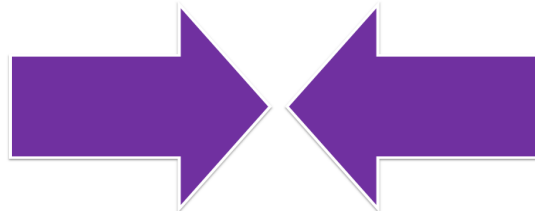
ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ И НАЙТИ НАГРУЗКИ ПО
ДУШЕ
НЕ БУДЕТ ОТКАТОВ

ТОЛЬКО КУРИНАЯ ГРУДКА И
БРОККОЛИ



ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
РАЗНООБРАЗНЫМ И
ВКУСНЫМ,
МЫ НАУЧИМ ГОТОВИТЬ ЛЕГКО

ВСЕ МЫСЛИ ТОЛЬКО О
ФИГУРЕ И ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ



ЖИЗНЬ НАМНОГО
ИНТЕРЕСНЕЕ УПРУГОЙ ПОПЫ
И ПРОЦЕНТА ЖИРА, **ИЩЕМ
ЦЕЛИ ВМЕСТЕ**

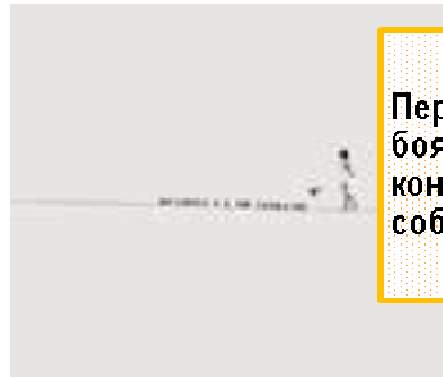
ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

ВОДЫ СЛОНАМ



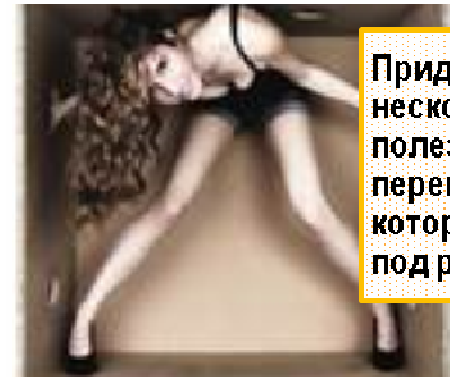
Пить 2 литра воды ежедневно

БЕЛАЯ ВОРОНА



Перестать бояться контейнеров с собой

ВОЛШЕБНАЯ КОРОБОЧКА



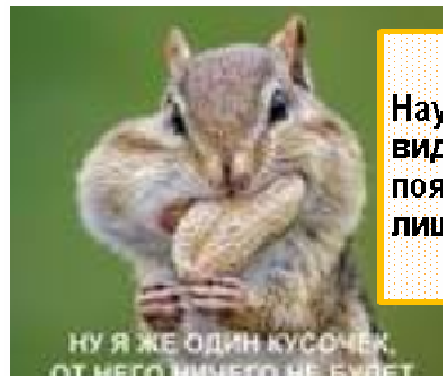
Придумать несколько полезных перекусов, которые всегда под рукой

SPA_СИБО



Найти другой источник поощрения, нежели еда

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ



Научиться видеть, откуда появляются лишние калории

ОДИН СТАКАН



Научиться определять правильные размеры порций

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

1

ЗАПОЛНИ АНКЕТУ ПО ССЫЛКЕ <http://goo.gl/forms/809YThiwk3>
ОНА ЕСТЬ В НАШЕЙ ГРУППЕ ВКОНТАКТЕ https://vk.com/mix_effect

2

КУРАТОР СВЯЖЕТСЯ С ТОБОЙ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 РАБОЧИХ ДНЕЙ И ПРИГЛАСИТ НА ОТКРЫТУЮ ВСТРЕЧУ

3

ЗАПИШИСЬ НА ТРЕНИРОВКИ В СТУДИИ MIX DANCE. ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ, ЧТО ИДЕШЬ НА ПРОГРАММУ MIX EFFECT *

4

ОПЛАТИ 1 НЕДЕЛЮ ПРОГРАММЫ АДМИНИСТРАТОРУ В СТУДИИ / НА КАРТУ СБЕРБАНКА

5

ПРИМИ ПРИГЛАШЕНИЕ В ЗАКРЫТУЮ ГРУППУ ВКОНТАКТЕ И СЛЕДУЙ ДАЛЬНЕЙШИМ УКАЗАНИЯМ КУРАТОРА



** Для жителей других городов возможно прохождение программы удаленно без посещения студии и совместных встреч*