|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Начитка** | **Видео** | **Хронометраж** | **Заметки** |
| 1 | Еще месяц назад моя жизнь шла под откос. | Грустная девушка сидит за столом в кафе:  <http://www.videoblocks.com/video/Sad-beatiful-woman-drinking-wine-in-bar-late-at-night-ejRzahe/> | 0-4 сек |  |
| 2 | Сейчас я понимаю, что причина этого была до банальности проста. | Эта же девушка сидит дома в кресле:  <http://www.videoblocks.com/video/Sad-pensive-woman-sitting-and-waiting-at-home-NmVpEXr/> | 0-4 сек |  |
| 3 | Я не любила себя, мне не нравилось свое отражение в зеркале. | Девушка на улице:  <http://www.videoblocks.com/video/Sad-beautiful-woman-looking-sitting-on-the-bridge-at-night-6h7IjpQ/> | 0-4 сек |  |
| 4 | Я ела что попало, пила, что попало, не утруждала себя физическими нагрузками. | Тарелка с ложкой:  [http://www.videoblocks.com/video/Woman-eating-hot-tomato-soup-with-noodle-34ZRB9-/](http://www.videoblocks.com/video/Woman-eating-hot-tomato-soup-with-noodle-34ZRB9-/h)  Девушка пьет:  [h](http://www.videoblocks.com/video/Woman-eating-hot-tomato-soup-with-noodle-34ZRB9-/h)[ttp://www.videoblocks.com/video/Sad-pensive-woman-drinking-juice-in-kitchen-ODzylzK/](http://www.videoblocks.com/video/Sad-pensive-woman-drinking-juice-in-kitchen-ODzylzK/) | 0-2 сек  0-3 сек |  |
| 5 | Как и многие другие, каждый вечер я обещала себе начать бегать по утрам и правильно питаться, | Закат среди небоскребов:  <http://www.videoblocks.com/video/tilt-up-vegas-skyscrapers-in-evening-light/>  Девушка бежит по аллее:  <http://www.videoblocks.com/video/girl-jogging-away-in-park/>  Девушка и бутерброд:  http://www.videoblocks.com/video/Young-woman-preparing-and-eating-sandwich-on-her-balcony-steadycam-shot-CAcWgIe/ | 0-3сек  0-2 сек  0-2 сек |  |
| 6 | но все заканчивалось звонком будильника. | Электронные часы:  <http://www.videoblocks.com/video/led-time-counting/> | 0-2 сек |  |
| 7 | Мое желание поспать оказывалось сильнее желания измениться. | Девушка спит:  <http://www.videoblocks.com/video/Beautiful-woman-sleeping-on-sofa-at-home-YvzH7TI/> | 0-3 сек |  |
| 8 | С каждым днем я все меньше верила в то, что когда-либо я смогу сдвинутся с этой мертвой точки.  (драматическая пауза) | Грустная девушка на улице:  <http://www.videoblocks.com/video/Young-beautiful-pensive-woman-standing-on-the-bridge-ALbCcwC/>  затемнение | 9-16 сек  2 сек |  |
| 9 | К счастью, однажды я осознала, что мне есть на кого положиться. | Девушка говорит с тренером:  <http://www.videoblocks.com/video/Trainer-works-with-woman-on-fitness-fJrBEMj/> | 3-7 сек |  |
| 10 | Если у меня не хватает силы воли следить за собой самостоятельно, значит, помочь мне может только опытный наставник, который будет контролировать меня, заставлять тренироваться и тщательно следить за моим рационом 24 часа 7 дней в неделю. | Уставшая девушка сидит на траве:  <http://www.videoblocks.com/video/Sad-beautiful-woman-sitting-on-the-grass-in-the-park-NOd4CWj/>  Ноги бегут:  <http://www.videoblocks.com/video/closeup-of-running-mans-feet-in-slow-motion/>  Подсчет калорий:  <http://www.videoblocks.com/video/close-up-of-lab-technician-calculating-nutrician-of-food-in-experiment-WqQjGpv/> | 0-5 сек  0-6 сек  0-5 сек |  |
| 11 | Я думала, что это будет трудно и утомительно, но все оказалось по-другому. | Девушка занимается с гантелями:  <http://www.videoblocks.com/video/woman-doing-dumbbell-lifts-4/>  Девушка занимается с гантелями:  <http://www.videoblocks.com/video/woman-doing-dumbbell-lifts-3/> | 1-3 сек  1-2 сек |  |
| 12 | Здесь я нашла новых друзей, которые понимают и разделяют мои взгляды. | Две девушки стоят:  <http://www.videoblocks.com/video/Female-friends-in-vantage-point-and-enjoy-the-view-slow-motion-shot-at-240fps-ps2jzst/>  Девушки кушают:  http://www.videoblocks.com/video/Female-friends-eating-ice-cream-outdoors-5A2ZOUk/ | 0-2 сек  0-3 сек |  |
| 13 | А совместные тренировки оказались очень веселыми. | Девушка с шарфом по ветру:  <http://www.videoblocks.com/video/Woman-with-pareo-standing-on-the-beach-slow-motion-shot-at-60fps-cEzDxpw/> | 0-5 сек |  |
| 14 | Вместе мы выезжали к морю, плавали, фотографировались, занимались, и шаг за шагом шли к достижению намеченной цели. | Девушка с шарфом на пляже:  <http://www.videoblocks.com/video/Woman-with-pareo-standing-on-the-beach-slow-motion-shot-at-60fps-LqCzTfO/>  Девушки с телефоном:  <http://www.videoblocks.com/video/Happy-women-using-cellphones-on-the-beach-Dtd6Xnw/>  Девушка с гантелями:  <http://www.videoblocks.com/video/woman-doing-dumbbell-lifts-2/> | 0-2 сек  0-1 сек  0-4 сек |  |
| 15 | Так, я изменила себя всего за 7 дней. | Пресс:  http://www.videoblocks.com/video/closeup-of-womans-stomach-as-she-does-sit-ups/ | 0-3 сек |  |
| 16 | Я смогла. Сможешь и ты. | Двое бегут по лесу:  http://www.videoblocks.com/video/Running-couple-on-a-trail-at-sunrise-close-up-shoes-steadicam-shot-3WFP699/ | 2-4 сек |  |
| 17 | Пройди свою инквизицию жира. Стань лучшей версией себя уже сегодня. | Черный экран:  #ИнквизицияЖира  Стань лучшей версией себя | 5 сек |  |

Хронометраж: 1:28-1:36