

# «Я ПОХУДЕЛА!»

## Авторский курс на здоровый вес

Забудьте о диетах, стрессе похудения и подсчете калорий. Освойте принципы здорового питания и сбрасывайте 2-11 килограммов в месяц, не испытывая голода

[Записаться на курс](#)



Сертифицированный консультант-диетолог

Диплом Академии медицинского образования

Обучалась у Олега Ирышкина, эксперта Первого канала

С диетологом на связи

Получаете ежедневную поддержку и мотивацию

Онлайн

Обучение и консультации проходят онлайн

3 600 руб.

За 20 уроков и 21 день сопровождения диетологом

Удобное время

Проходите курс в любое время

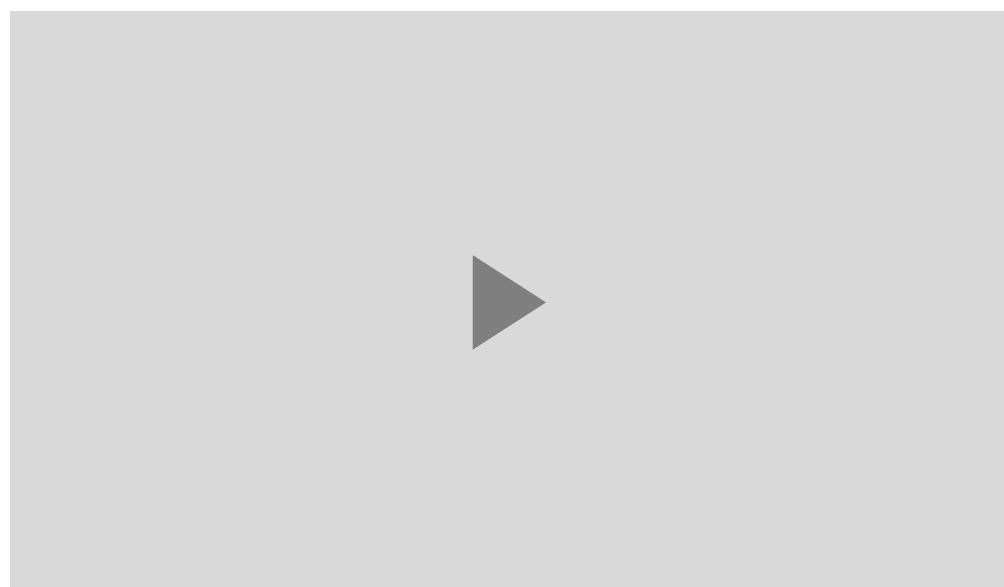
## Это курс для уставших от безрезультатных диет

Пытались похудеть много раз? Пробовали десятки, порой весьма неприятных диет? И результат всегда один?

**Заканчивается диета, вес начинает расти**

И так раз за разом. **Что-то не так с вами? Или с диетами?**

Конечно, с диетами. **Чтобы похудеть и легко оставаться в нужном весе, нужна повседневная система питания,** которая снабжает организм необходимыми микроэлементами, витаминами, белками и проч. Тогда голод уходит, не тянет на сладкое и «что-то вкусненькое». Начинаешь худеть естественно, без вреда для здоровья



Посмотрите видео-презентацию курса. Это займет 1 минуту  
Текст эссе предлагаю записать в видео-презентацию курса

## Не диета, а регулярное здоровое питание

### Путь к лишнему весу

- Неправильное питание
- Диеты – по сути, вид стрессового голодания
- Вредные пищевые привычки
- Фастфуд, сладкое

Результат:

Лишний вес, трудности с похудением и контролем веса

### Путь к здоровому весу

- Правильное питание
- Правильный режим питания
- Полезные пищевые привычки
- Здоровые продукты

Результат:

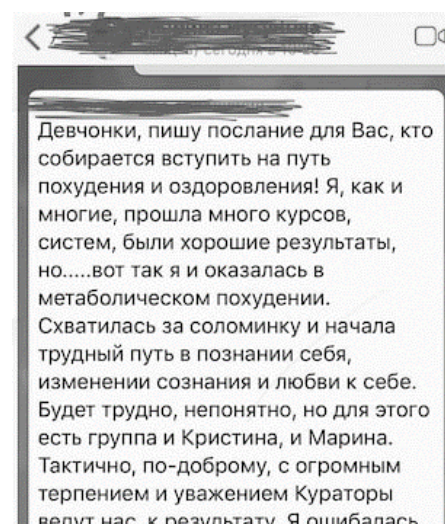
Здоровый вес, легко контролируете свои килограммы

# Я похудела. Похудели мои ученицы

Вы, возможно, еще не верите, но вы тоже так можете



Ольга Е., СПб



## Каких результатов ждать

### Избавитесь

- ✓ От лишнего веса
- ✓ От сахарной зависимости и тяги к сладкому
- ✓ От желания съесть «что-то вредное, но вкусненькое»
- ✓ От тяги к фастфуду, печенькам, чипсам и прочему пищевому мусору

### Обретете

- ✓ Отличное самочувствие
- ✓ Лучшее здоровье
- ✓ Умение без усилий оставаться в нужном весе
- ✓ Правильную структуру тела и соотношение мышц и жира

## Программа курса

1	Вводный	+
2	Список продуктов	+
3	Дневник питания	+
4	Завтрак	+
5	Обед	+
6	Ужин	+
7	Как побороть сахарную зависимость	+
8	Как утолить чувство голода	+
9	Сколько воды пить	+
10	Разгрузочный день	+

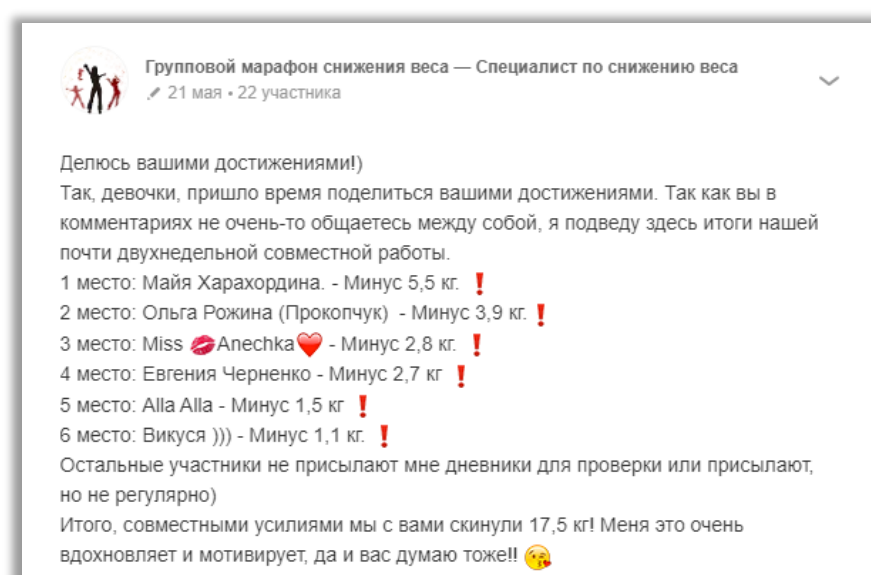
## С диетологом на связи

Так проходит обучение

После оплаты вы получаете доступ к 20 урокам, которые можете изучать в удобное вам время, в индивидуальном темпе.

Ежедневно вы ведете дневник питания, и высылаете отчеты. Я корректирую ваше питание, помогаю внедрить в питание правильные продукты и привычки. Поддерживаю и мотивирую

- ✓ Дневник питания
- ✓ Ежедневная обратная связь от диетолога
- ✓ Уроки для самостоятельного изучения





## Фрагменты уроков

### Каких витаминов не хватает, когда тянет на фастфуд

Есть всего две причины тяги к сладкому, когда вы и одного дня не можете прожить без сладкого лакомства.  
Первая - это ...

### Почему калории считать не нужно

Есть всего две причины тяги к сладкому, когда вы и одного дня не можете прожить без сладкого лакомства.  
Первая - это ...

### Как преодолеть непреодолимую тягу к сладкому

Есть всего две причины тяги к сладкому, когда вы и одного дня не можете прожить без сладкого лакомства.  
Первая - это ...

Запишитесь на курс, чтобы освоить эти и другие знания, которые помогут вам обрести здоровый вес

## Стоимость курса «Я похудела!»

Уже через три недели вы научитесь правильно питаться, составлять грамотный ежедневный рацион, внедрите полезные пищевые привычки.

Сбросите от 2 до 9 кг. И поверите, что способны достичь того веса, что хотите иметь

Придерживаясь рекомендаций, постепенно достигнете нужный вам вес

Уроки доступны 3 месяца

Дата начала

30 октября 2020 г.

Осталось

14 из 20 мест

Стоимость

~~5 400~~ 3 600 руб.

[Записаться на курс](#)

## Курс ведет



[Сертификат об обучении Preventage LifeStyle School](#)  
[Диплом Академии мед.образования](#)

Я Еремцова Ольга. Являюсь сертифицированным консультантом-диетологом, провожу индивидуальные консультации, успешно помогаю моим клиентам сбросить вес и избавиться от вредных пищевых привычек

Я проходила обучение в нескольких школах диетологии. Очень многое мне дало обучение в ПревентЭйдж Лайфстайл Скул (Preventage LifeStyle School), где я прошла годовой курс, состоящий из 10 модулей.

Также я обучалась у известного диетолога Олега Ирышкина, консультанта и эксперта Первого канала в передаче Контрольная закупка.

Получила диплом Академии медицинского образования по специальности спортивная нутрициология и диетология.

Задать вопрос, уточнить детали курса, узнать про индивидуальные консультации – просто [свяжитесь со мной](#)

## Делюсь знаниями, мотивирую на результат



Эти и другие статьи, мотивирующие посты и полезные советы в моей группе в Одноклассниках.

[Подписывайтесь](#)

### Каких витаминов не хватает, когда тянет на фастфуд

Есть всего две причины тяги к сладкому, когда вы и одного дня не можете прожить без сладкого лакомства.  
Первая - это ...

### Почему калории считать не нужно

Есть всего две причины тяги к сладкому, когда вы и одного дня не можете прожить без сладкого лакомства.  
Первая - это ...

### Как преодолеть непреодолимую тягу к сладкому

Есть всего две причины тяги к сладкому, когда вы и одного дня не можете прожить без сладкого лакомства.  
Первая - это ...

Сделайте первый шаг к заветным словам,  
которые вы скоро скажете:  
«Я похудела!»

[Записаться на курс](#)

**ЕРЕМЦЕВА ОЛЬГА**

Сертифицированный консультант- диетолог, 2018-2020

[Пользовательское  
соглашение](#)

[Политика  
конфиденциальности](#)

