

До

О нас Тарифы Отзывы Контакты

# Стань лучшей версией СЕБЯ за 30 дней

Тренируйся 3 часа в неделю  
Индивидуальный расчет питания  
Львиный вопрос в чате поддержки  
Служба 1 февраля

Выбрать программу

Питание Тренировки Удобство Розыгрыши Поддержка

## Почему этот марафон для ТЕБЯ?

Едим 5 раз в день и не толстеем  
Тренируемся в любое время, не выходя из дома  
Доступный формат тренировок  
Менюем мышление с еде на 180 градусов  
Обретаем стройность, занимаюсь около 3 часов в неделю  
Научим полезно и вкусно готовить

## Наша КОМАНДА

**Оля Сафонова**  
@FIT\_SUM  
Главный (скульптор)

**Лидер** и вечный двигатель проекта, профессионально выполняет любые задачи  
**Оля** говорит НЕТ ситуациям тренировок, ее энтузиазм и мотивация заражают любого в любой над собой!

**Курит и пражит**, борясь за результат каждого из участников - вот ее кредо!

**Меняет** автор жизни на спорт и преобразование, безопасно и увлекательно, как наш ТЕСТ-не ДЕТЛО!

**Юля Аксенова**  
@FRUYLKA  
Гастрономический гурман

**Главный** гастрономический эксперт проекта ОДИНДОМА, разбирает состав любого блюда по калориям, складает меню из рецептов, выводит меню на неделю!

**Заранее** питается - это привычка Юли, соединить белки, жиры и углеводы в блюде, научиться готовить экзотические ингредиенты блюда ее мечте!

Итак, год ей была менее участником проекта превращается в кулинарный шедевр, с подробными инструкциями по приготовлению с которыми справиться даже дилетант!

**Юля** поможет обойти всевозможные ловушки в борьбе с созданием, благодаря своему профессиональному образованию, ведь она сама ГОЛОВА, блин ТЕСТЛО!

**Максим Голубев**  
@G.MAXIMUM  
Control & Quality

**Креативный** продюсер и идейный вдохновитель проекта!  
Визуализация, стиль, свежие техники и последние новинки в ритме танца заручивает Макс.  
Профессиональный хореограф и танцор по жизни он объединит команду, привнесет ее участников в сцену!

**Создать искусство** - научит увлекательность, когда ты не справляешься он рядом!

## Наши ТАРИФЫ

**FOOD «Питание»**

- Питание на каждый день
- Рецепты (30-дневный доступ)
- Контроль питания
- Общий чат с администраторами
- Участие во всех розыгрышах и розыгрышах

2 100 р.

Присоединиться

**STERKA «Питание + тренировки»**

- Питание на каждый день
- Полноценные рецепты
- Контроль питания и тренировок
- Общий чат с администраторами
- Участие во всех розыгрышах и розыгрышах
- Доступ к 15 рецептам
- Полноценные видео-тренировки

2 500 р.

Присоединиться

**ENERGY 2.0 «Тренировки»**

- Полноценные тренировки
- Полноценные рецепты
- Общий чат с администраторами

2 100 р.

Присоединиться

## Пока ты думаешь ДРУГИЕ ПОХУДЕЛИ

Реальные результаты участников марафона, которые смогли добиться хороших результатов

## Что понадобится на МАРАФОНЕ

- Гантели по 2+ кг каждая
- Фитнес резинки
- Фитнес полотенце
- Коврик для тренировок

## Часто задаваемые ВОПРОСЫ

Кому не подходит марафон? +

Какие тренировки входят в марафон? +

Где проходит марафон? +

Сколько времени длится марафон? +

Сколько времени дается на выполнение тренировок? +

Сколько приемов пищи в день? +

Сложные ли рецепты в меню? +

Есть продукты, которые трудно купить? +

На сколько дней дается меню? +

Сколько кг можно скинуть за 1 месяц? +

## ДО СИХ ПОР СОМНЕВАЕШЬСЯ?

Остались вопросы? Или нужна помощь?

По всем интересующим вопросам, связанным с марафоном, ты можешь обратиться к онлайн-помощнику на сайте (мнежч чата в нижнем правом углу сайта).

Если возникли вопросы по оплате (например, ты не уверен, что платеж прошёл, деньги с карты не списались, или же не получается совершить платёж), свяжись в онлайн-помощника, либо по электронной почте: [odindoma\\_fit@mail.ru](mailto:odindoma_fit@mail.ru)

Написать на почту

ОДИНДОМА

ВСЕГО 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 50 МИНУТ

[ODINDOMA\\_FIT@MAIL.RU](mailto:ODINDOMA_FIT@MAIL.RU)

Политика конфиденциальности

Меню ТЕСТ

О нас Тарифы Отзывы Контакты Политика конфиденциальности

ОДИНДОМА

ВСЕГО 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 50 МИНУТ

[ODINDOMA\\_FIT@MAIL.RU](mailto:ODINDOMA_FIT@MAIL.RU)

Политика конфиденциальности

Меню ТЕСТ

После

О нас Тарифы Отзывы Контакты

# Стань лучшей версией СЕБЯ за 30 дней

Тренируйся 3 часа в неделю  
Индивидуальный расчет питания  
Львиный вопрос в чате поддержки  
Служба 1 февраля

Выбрать программу

Питание Тренировки Удобство Розыгрыши Поддержка

## Почему этот марафон для ТЕБЯ?

Едим 5 раз в день и не толстеем  
Тренируемся в любое время, не выходя из дома  
Доступный формат тренировок  
Менюем мышление с еде на 180 градусов  
Обретаем стройность, занимаюсь около 3 часов в неделю  
Научим полезно и вкусно готовить

## Наша КОМАНДА

**Оля Сафонова**  
@FIT\_SUM  
Главный (скульптор)

**Лидер** и вечный двигатель проекта, профессионально выполняет любые задачи  
**Оля** говорит НЕТ ситуациям тренировок, ее энтузиазм и мотивация заражают любого в любой над собой!

**Курит и пражит**, борясь за результат каждого из участников - вот ее кредо!

**Меняет** автор жизни на спорт и преобразование, безопасно и увлекательно, как наш ТЕСТ-не ДЕТЛО!

**Сертифицированный** инструктор групповых программ с опытом более 10 лет.

**Юля Аксенова**  
@FRUYLKA  
Гастрономический гурман

**Главный** гастрономический эксперт проекта ОДИНДОМА, разбирает состав любого блюда по калориям, складает меню из рецептов, выводит меню на неделю!

**Заранее** питается - это привычка Юли, соединить белки, жиры и углеводы в блюде, научиться готовить экзотические ингредиенты блюда - ее мечта!

Итак, год ей была менее участником проекта превращается в кулинарный шедевр, с подробными инструкциями по приготовлению с которыми справиться даже дилетант!

**Юля** поможет обойти всевозможные ловушки в борьбе с созданием, благодаря своему профессиональному образованию, ведь она сама ГОЛОВА, блин ТЕСТЛО!

**Максим Голубев**  
@G.MAXIMUM  
Control & Quality

**Креативный** продюсер и идейный вдохновитель проекта!  
Визуализация, стиль, свежие техники и последние новинки в ритме танца заручивает Макс.  
Профессиональный хореограф и танцор по жизни он объединит команду, привнесет ее участников в сцену!

**Создать искусство** - научит увлекательность, когда ты не справляешься, он рядом!

Финансист "Эксперт журнала МГУ" Финансист "TOP-NOP INTERNATIONAL" Участник "TOP без границ на ТНТ"

## На марафоне тебя ЖДЕТ

- ТЕЛЕГРАМ ЧАТ**  
Ты не идёшь? 3 часа чата для обсуждения вопросов, да ты хочешь задать вопрос, получишь совет и поддержку!
- МЕНЮ**  
Меню очень простое и доступное. Мы будем скидывать его в информационный чат заранее за день, чтобы у тебя было время купить продукты и приготовить себе еду.
- ТРЕНИРОВКИ**  
Тренировки проходят в формате **адапт** по времени от 40 до 50 мин в общей сложности. Мы будем скидывать видео заранее, на проведение тренировок тебе дается **2 дня**. Итого будет только повторять за тренером упражнения, которые он покажет.
- ПОДДЕРЖКА 24/7**  
Наша команда всегда на связи и готова тебе поддержать и помочь в любой ситуации, связанной с питанием, тренировками и сложностями себе пережить и не сорваться на свои любимые, вкусняшки.
- РЕЦЕПТЫ**  
Те поможем готовить **вкусные и полезные** блюда для и на завтрак, используя доступные продукты, которые можно купить в обычных супермаркетах.

## Наши ТАРИФЫ

**ENERGY 2.0 «Тренировки»**

- Полноценные тренировки
- Полноценные рецепты
- Общий чат с администраторами

2 100 р.

Присоединиться

**FOOD «Питание»**

- Питание на каждый день
- Рецепты (30-дневный доступ)
- Контроль питания
- Общий чат с администраторами
- Участие во всех розыгрышах и розыгрышах

2 100 р.

Присоединиться

**STERKA «Питание + тренировки»**

- Питание на каждый день
- Полноценные рецепты
- Контроль питания и тренировок
- Общий чат с администраторами
- Участие во всех розыгрышах и розыгрышах
- Доступ к 15 рецептам
- Полноценные видео-тренировки

2 500 р.

Присоединиться

## Пока ты думаешь ДРУГИЕ ПОХУДЕЛИ

Реальные фото участников марафона, которые смогли добиться хороших результатов

## Что понадобится на МАРАФОНЕ

- Гантели по 2+ кг каждая
- Фитнес резинки
- Фитнес полотенце
- Коврик для тренировок

## Часто задаваемые ВОПРОСЫ

Кому не подходит марафон? +

Какие тренировки входят в марафон? +

Где проходит марафон? +

Сколько времени длится марафон? +

Сколько времени дается на выполнение тренировок? +

Сколько приемов пищи в день? +

Сложные ли рецепты в меню? +

Есть продукты, которые трудно купить? +

На сколько дней дается меню? +

Сколько кг можно скинуть за 1 месяц? +

## ДО СИХ ПОР СОМНЕВАЕШЬСЯ?

Остались вопросы? Или нужна помощь?

По всем интересующим вопросам, связанным с марафоном, ты можешь обратиться к онлайн-помощнику на сайте (мнежч чата в нижнем правом углу сайта).

Если возникли вопросы по оплате (например, ты не уверен, что платеж прошёл, деньги с карты не списались, или же не получается совершить платёж), свяжись в онлайн-помощника, либо по электронной почте: [odindoma\\_fit@mail.ru](mailto:odindoma_fit@mail.ru)

Написать на почту

ОДИНДОМА

ВСЕГО 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 50 МИНУТ

[ODINDOMA\\_FIT@MAIL.RU](mailto:ODINDOMA_FIT@MAIL.RU)

Политика конфиденциальности

Меню ТЕСТ

О нас Тарифы Отзывы Контакты Политика конфиденциальности

ОДИНДОМА

ВСЕГО 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 50 МИНУТ

[ODINDOMA\\_FIT@MAIL.RU](mailto:ODINDOMA_FIT@MAIL.RU)

Политика конфиденциальности

Меню ТЕСТ