

ДИЕТ-ТУР

ЕДЕМ!

с 6 по 12 мая



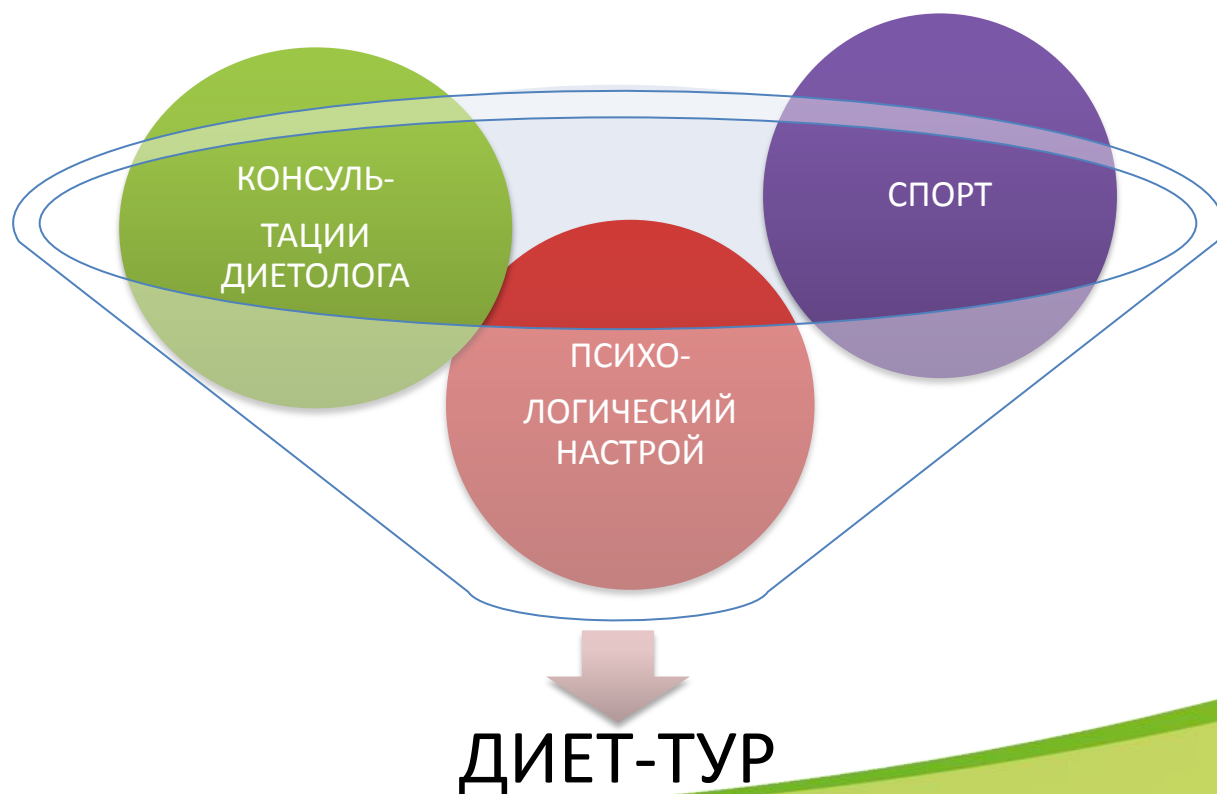
**ТРЕНИРОВКИ**  
с Павлом Богарадом,  
топ-тренером, экспертом  
международного класса

**ДИЕТА**  
с Анной Панченко,  
диетологом, который знает,  
как жить без ограничений

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
НАСТРОЙ**  
от Аллы Клименко,  
психолога, коуча по счастью

# ЧТО ТАКОЕ ДИЕТ-ТУР?

УНИКАЛЬНЫЙ СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ ЖУРНАЛА  
«ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЕ» И ПРОЕКТА FITWELL .



## РЕЗУЛЬТАТ:

Вы не только похудеете, но и научитесь питаться правильно без диет, приобретете полезные привычки и укрепите здоровье.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

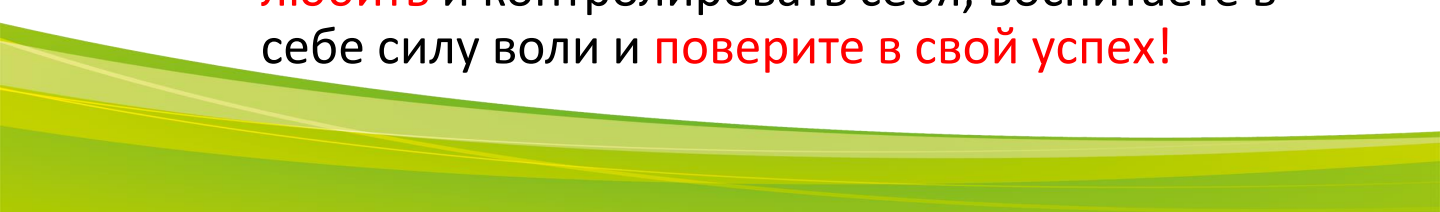
7 дней интенсивных тренировок

## МЕСТО:

программа проходит в прекрасном зеленом городке Буча, где участницы полностью посвящают время себе и достигнут максимальных результатов.

**Легче с нами!**

# ПОЧЕМУ ДИЕТ-ТУР?

1. Вы получите комплексную подготовку и индивидуальные рекомендации сразу от трех профессионалов: **топ-тренера, диетолога и психолога**
  2. Программа тура позволяет откорректировать проблемные зоны, обрести гибкость и подтянутость мышц, добиться упругости кожи лица и тела и **комфортно чувствовать себя в собственном теле**
  3. Вы научитесь **питаться правильно**, не ограничивая себя в еде
  4. Узнаете, как избежать «весовых качелей» и **сохранить форму надолго**
  5. Сможете ощутить на себе сочетание элементов базовой аэробики, пилатеса, бодифлекса, стрип-денса, хореографии и многих других **проверенных на практике систем**
  6. Результаты похудения **строго индивидуальны** и прямым образом зависят от активности тренировок, следования советам тренеров и биологических особенностей организма.
  7. Благодаря программе диет-тура, вы научитесь **любить** и контролировать себя, воспитаете в себе силу воли и **поверите в свой успех!**
- 

# НАШИ ТРЕНЕРЫ

## ПАВЕЛ БОГАРАД



**АВТОР ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ FITWELL.** Ведущий утреннего шоу «Философия нового движения» на канале 1+1. Хореограф-постановщик, участник международных и всеукраинских конвенций, фитнес-инструктор, автор статей в периодических изданиях по фитнесу.

По окончании института здоровья, физического воспитания и спорта, проходил обучение на базе Донецкого фитнес клуба «ЛЕГИОН» при поддержке Московской ассоциации фитнеса и на базе wellness-компании WELLCOM.

# НАШИ ТРЕНЕРЫ

## АЛЛА КЛИМЕНКО



**ПСИХОЛОГ ПО ОБРАЗОВАНИЮ,  
ЕДИНСТВЕННЫЙ В УКРАИНЕ  
КОУЧ ПО СЧАСТЬЮ.** Помогает

людям радоваться жизни  
здесь и сейчас. Алла твердо  
убеждена – у нас уже  
достаточно причин быть  
счастливыми сегодня.

На ее лекциях вы обязательно  
узнаете себя лучше,  
поднимете уровень счастья,  
подружитесь со своим телом и  
будете заботиться о нем с  
удовольствием. Килограммы  
начнут уходить быстрее,  
забывая дорогу обратно. Ведь  
человек, который любит себя,  
не будет «пичкать» организм  
вредной едой или радоваться  
отмене тренировки. Без  
принуждения.



# НАШИ ТРЕНЕРЫ

## АННА ПАНЧЕНКО



После интенсивной тренировки поощряете себя кусочком торта? Очень многие, занявшись спортом, дают слабину в плане питания, будучи уверенными, что все лишние калории чудесным образом «растаят» в тренажерном зале. Между тем без корректировки рациона никакие физические нагрузки не помогут избавиться от лишнего веса.

**ДИЕТОЛОГ**  
**ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ, КАК**  
**ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО, НЕ**  
**ОГРАНИЧИВАЯ СЕБЯ В ЕДЕ, и**  
как составить  
индивидуальный график  
питания, который будет  
учитывать ваши  
предпочтения и образ жизни.

# КУДА ЕДЕМ?

## «Light House» (г.Буча)

Light House -  
гостиничный  
комплекс  
представительского  
уровня

НА ПРИРОДУ,  
с качественным  
сервисом и  
уютными номерами

ДИЕТИЧЕСКОЕ  
МЕНЮ  
от шеф-повара  
ресторана

БАССЕЙН и САУНА  
в нашем  
распоряжении

ПОСТОРОННИМ  
ВХОД ВОСПРЕЩЕН -  
чтобы никто не  
отвлекал участниц  
проекта

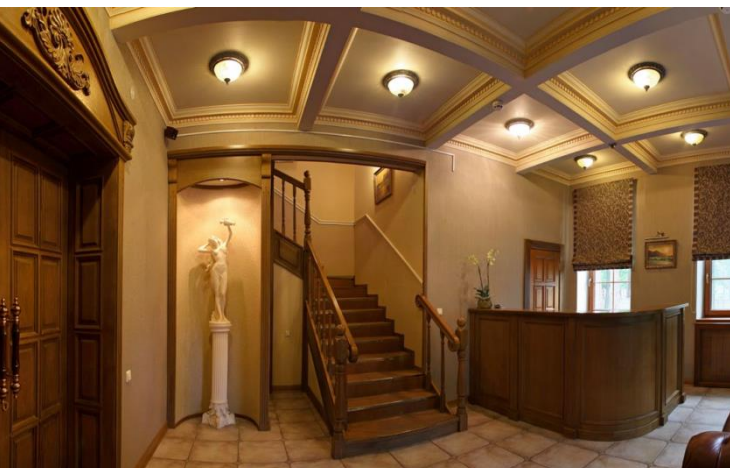
ПОЛНЫЙ  
КОМФОРТ:  
кондиционер,  
телевизор,  
кабельное TV, WiFi





# НАШ ОТЕЛЬ

## территория, развлечения





# НАШ ОТЕЛЬ

## категории номеров

Номер категории  
«Люкс»



Номер категории  
«Стандарт»



Номер категории  
«Полулюкс»



# КАК СТАТЬ УЧАСТНИЦЕЙ ДИЕТ-ТУРА?

1. Позвонить координатору проекта по номеру телефона - **063 428 28 44** либо написать на почту [mkulikova@pph.com.ua](mailto:mkulikova@pph.com.ua)
2. Подготовить документ об обходе осмотра врачей, разрешающей Вам физические нагрузки (если есть противопоказания, то они должны быть указаны)
3. Проверить наличие спортивной одежды
4. Подписать дружеское соглашение и внести оплату до 26 апреля
5. Прийти **29 апреля** на встречу с организаторами и тренерами и еще раз убедиться в том, что Вы сделали все правильно!
6. Собраться с мыслями, настроится на позитив и...

**ЕДЕМ!**



# КОНТАКТЫ:

Мария Куликова,  
руководитель проекта (063) 428 28 44  
[mkulikova@pph.com.ua](mailto:mkulikova@pph.com.ua)

*Fitwell*

ЖЕНСКИЙ  
здоровье

ДИЕТ-ТУР

ЕДЕМ!

с 6 по 12 мая

