

диет-тур

# ЕДЕМ!

с 6 по 12 мая



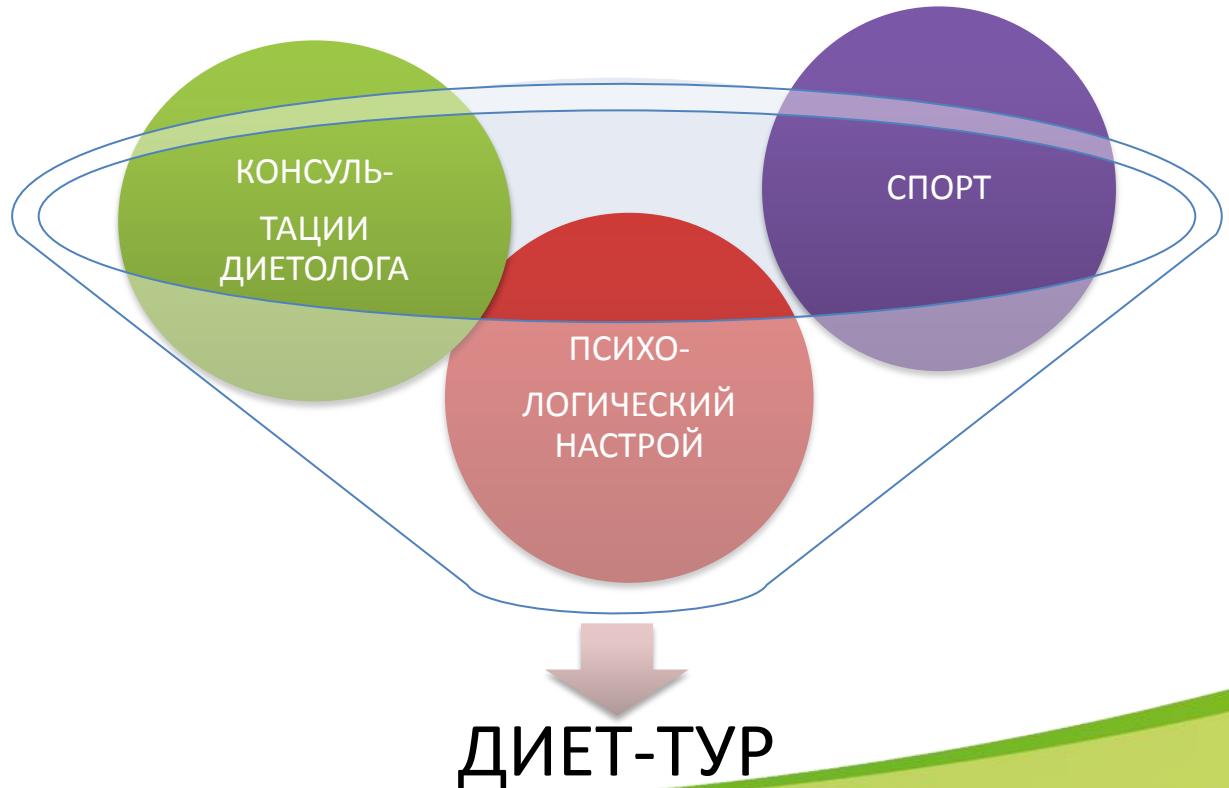
**ТРЕНИРОВКИ**  
с Павлом Богарадом,  
топ-тренером, экспертом  
международного класса

**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 посвятят 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 «растают» 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

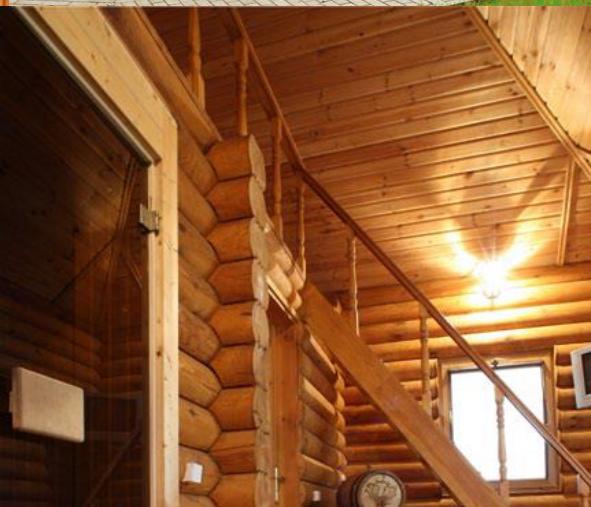
ПОСТОРОННИМ  
ВХОД ВОСПРЕЩЕН -  
чтобы никто не  
отвлекал участниц  
проекта

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

