

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ЗА 30 ДНЕЙ

**От -5 см в объеме живота за месяц
без смены питания, изнурительных тренировок**

Длительность:

1 месяц

Формат:

личное наставничество



Меня зовут

ТАТЬЯНА ЮДИНА

- **39 лет**
- **Мама троих детей**
- **Педагог-хореограф**
- **Фитнес тренер с 15 летним стажем**
- **Тренер по дыхательным системам похудения**
- **Специалист по эстетическому тейпированию**
- **Специалист по митохондриальному здоровью**



ОБО МНЕ

“

После первых родов встал остро вопрос с восстановлением живота, обычный фитнес не помогал, я лишь убивала себя на тренировках, а живот никак не уходил.

Мне как фитнес тренеру было неловко от своего живота и приняла решение что бы мне не стоило, вернуть свою фигуру. Погрузилась в тему дыхания, работы с лимфатической системой, самомассаж, тейпы и тд.

Изучила тему вдоль и поперек, испробовала на себе и нашла то, что дает действительно стоящий результат.

И вот спустя 3х родов мой живот выглядит так, как я хочу, получаю удовольствие от своего внешнего вида и больше не прячу животик.

Поверь, твой живот может стать плоским, а отражение в зеркале будет радовать глаз даже в обтягивающем платье.

Работа с животом это комплекс действий, мой авторский подход, который работают. И я тому яркий пример!

ПРОГРАММА РАБОТЫ



Чат:

В телеграмме



Видео:

- По висцеральному массажу;
- По лимфомассажу + тейпирование



Тренировки:

Ежедневные 30-минутные



Точка А:

Исходное состояние тела, замеры



Коучинговые методики работы:

С головой в плане лишнего веса



Точка Б:

Как хочу выглядеть



Вип формат:

- Личный чат
-

ДЛЯ КОГО ПОДОЙДЕТ

- **Хочешь избавиться от целлюлита** и апельсиновой корки на задней поверхности бедра;
 - **Устала подбирать одежду** чтобы спрятать выпирающий живот;
 - **Не можешь после родов избавиться** от лишних объемов в области живота;
 - **Худая, но есть лишний объем живота;**
 - **Надоел, не любишь тренажерный зал;**
 - **Не любишь ограничения в питание,** голодовки, изнурительные тренировки;
 - **Устала ходить на марафоны** и считать калории;
 - **Есть печальный опыт диет** и скачков веса туда-сюда;
 - **Хочешь хорошо выглядеть** и чувствовать себя отлично.
-

КОМУ ТОЧНО НЕ ПОДОЙДЕТ:

- **Если ждешь волшебной таблетки** чтобы все делали за тебя
 - **Если ты не готов** к трансформации
 - **Если ты не доверяешь мне**
-

ПРЕИМУЩЕСТВА

**За счёт авторской методики «Плоский живот за 30 дней»
основанной на 4 элементах:**

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| ① Дыхание | ① Лимфомассажа + тейпирование |
| ② Висцерального массажа | ② Работы с подсознанием |
-

РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Плоский живот** без диет и голодовок
- **От -5 см в объеме** живота
- **Стройное, подтянутое тело** без целлюлита
- **Уйдут отеки**
- **Уйдут срывы и зажоры** в питании
- **Снизится тяга к сладкому** и мучному
- **Повысится уровень энергии**
- **Будешь легче вставать** по утрам
- **Почувствуешь легкость** во всем теле
- **Будешь кайфовать** от своего отражения в зеркале

СТОИМОСТЬ ТАРИФОВ:

ПОЛНЫЙ ДОСТУП НА 90 ДНЕЙ
КО ВСЕМУ ОБЪЕМУ ИНФОРМАЦИИ

Личная работа

20 000 р

**Если ты готова менять свое тело
и мышление за месяц без диет
и ограничений, нажимай**

Я ГОТОВА!

