

Аккаунт фуд-коуча nataliecheeku. Продукт — план питания для похудения и коучинг-сессии.

Концепция: похудение через заботу о своем теле, без ненависти и агрессии.

Внедрение новых привычек как части жизни, а не “похудеть к лету” или “влезть в платье”. Спорт и сбалансированное питание как возможность прийти к лучшей версии себя. Все основано на личном опыте.

Ценности: семья, искренность, здоровые взаимоотношения. Честность с собой и окружающими, любовь и забота. Порядочность и доверие.

ЦА: женщины от 25 лет, преимущественно с детьми, семейные. Которые прошли через все круги ада из диет и марафонов, сушек и тренировок “на убой”. Они устали, хотят выглядеть хорошо и прийти к любви к себе и к хорошей физической форме, чтобы не ненавидеть отражение в зеркале. Им не нужна волшебная пилюлька, они готовы работать над собой, но хотят понять, как это делать экологично и правильно.

Прямые конкуренты: фуд-коучи.

Непрямые конкуренты: тренеры разных видов спорта, диетологи, нутрициологи, марафоны.

Конкуренты	Что предлагают	ЦА	Боли	Идеальное будущее	УТП
anna_stop_dieta	План питания, чек-лист, план тренировок	Женщины, желающие похудеть без отказа от сладкого	Тяга к сладкому, усталость от “откатов”	Похудела быстро и без запретов на десерты и сладости, и вес никогда не вернется	“Разрешаю кушать все, даже десерты” Есть рубрика “Худеем на десертах”
alena.maksimova_coach	Консультации и ведение	Девушки и женщины, желающие похудеть без заморочек типа подсчета калорий	“Перепробовала все, это не работает”	Похудела быстро и просто, пришла в идеальный вес без особых усилий	Комплексная проработка и питания, и мышления на всех уровнях
juls_kolesnikova	доставка на дом здорового питания	Девушки и женщины с рпп, желающие похудеть легко	Расстройства пищевого поведения разного типа, из-за них - лишний вес	При помощи доставки меню сумели побороть лишний вес и научились контролировать рпп	Программы по питанию, от здоровья до похудения, разные меню для мужчин и женщин

Я знаю, каково это — ненавидеть свое отражение в зеркале!

Поверьте, знаю. Всего год назад я приняла решение, которое изменило восприятие себя. Но до этого — все круги ада. Диеты, срывы, ненависть к себе, убийственные марафоны. И не раз. Страх фотографироваться, отказ от отдыха на пляже, потому что я ужасно выгляжу.

Но с тех пор прошел год. Один год, десять килограмм, одно важное обучение и смена приоритетов. Обучение на фуд-коуча помогло мне взглянуть на питание под другим углом и понять, почему раньше я не худела. И теперь я разработала план, который поможет и вам.

План питания — это пошаговое руководство для приготовления блюд. Вкусных, разнообразных, сбалансированных, сытных блюд.

Я — свой кейс. Разрабатывая меню, я пробовала их на себе. И они сработали! Без запретов, без жёстких урезаний калоража, без ненависти и агрессии. Я — доказательство того, что ТАК можно. Мой путь — в закреплённых сторис.

Я не самый волевой человек. Бесконечные «откаты» в прошлом тому подтверждение. У меня нет массы свободного времени для готовки сложных блюд: я мама троих детей. И няни нет, как и домашней помощницы. Но я смогла найти время и силы для внедрения полезных пищевых привычек. Это совсем не сложно, если следовать инструкции.

Кому подойдет план питания?

Всем, кто устал. Устал диетить, есть гречку с курицей и «убивать» себя тренировками. Устал запрещать себе мороженку или бокал вина, потому что «я же худею!». Устал плакать, глядя в зеркало, удалять фото в купальнике и считать весы своим заклятым врагом. Если вы знаете, что хотите по-другому, но не знаете, как — вам подойдет. Калькулятор на сайте рассчитает нужный вам калораж и подберет меню для ваших нужд.

Я помогу. Если хотите индивидуальный подбор рациона — я проведу за руку. Коучинг-сессия все расставит по местам. Мы созвонимся, пообщаемся и я лично помогу вам с выбором и настроением)

Бойтесь, что не осилите/не понравится/зря потратите деньги? Есть опция пробного рациона на 4 дня. Попробуйте и узнаете, подойдет ли вам.

Недавно разработано и добавлено на сайт веганское меню, его тоже можно попробовать бесплатно)

Похудеть — просто! Главное, знать как. Я набила все возможные шишки, и помогу вам их избежать. Можно худеть без срывов, без злости и ограничений, потягивая просекко вечером с благодарностью к себе. И перестать, наконец, себя ненавидеть.

Переходите на сайт, ссылка в шапке профиля. Вместе мы сможем!