

Шапка

Вариант 1

Весенняя легкость с Надей Андреевой за 14 дней

Он-лайн Детокс программа для полной перезагрузки организма

Вы с нами?

Видео

Кнопка «Узнать больше о детокс программе» (и чтобы кнопка «перебрасывала» на блок с описанием программы). Если видео не будет, то кнопку сразу под заголовком.

Ваше фото

Мне часто пишут: «Надя, я «сидела» на разных диетах, ем правильную пищу, занимаюсь спортом и при этом имею 100500 проблем со здоровьем, «скачут» гормоны, а энергии совсем нет на все то, что запланировала!».

И в такой ситуации оказывается каждая 2-ая женщина. Почему же так?

По формату как здесь сделать (фото + текст)

Сделайте полную перезагрузку организма БЕЗ ДИЕТ

Встречайте весну в здоровом теле, полном энергии!

Каждая вторая женщина боится себе признаться, что ей знакомо лично:

- **Вздутие в животе**
- **Хроническая усталость.** Когда уже ближе к середине рабочего дня нет сил и желания заниматься текущими делами
- **Постоянное заедание эмоциональных перепадов и стресса** **Постоянное замещение эмоциональных перепадов едой** (тот самый случай, когда

открываешь холодильник и ищешь, чего бы съесть, а на самом деле – чувства голода нет)

- **Зависимость от сахара** (тортики, печенья, шоколад), кофеина, хлеба и сыра. Это может перерасти в чашку кофе + сладкое от 2 раз на день и больше.
- **Сезонные аллергии.** Мы так ждем весну, а она становится настоящим испытанием. Весна становится вместо долгожданного периода тепла и солнца – настоящим испытанием.
- **Дерматиты и экземы.** Когда единственное спасение – мазь (но временный эффект).
- **Проблемы с гормонами.** Болезненное протекание критических дней, сбой цикла, ухудшение общего самочувствия с приходом менопаузы - одни из основных проявлений гормональных нарушений.

Здесь строчкой, как часто цитаты делают

Признаться себе честно в наличии одной или нескольких проблем – не страшно. Страшно – оставить их без внимания и не начать вовремя диалог с собственным организмом.

А знаете, что еще обидно?

Я сейчас Вам озвучу то, что слышу чаще всего от участниц моей детокс программы.

Есть знания в области правильного питания, есть дисциплина и сила воли, но желаемый результат так и не удалось достичь. Голова больше похожа на “дом советов” от противоречивой информации. Буквально “разрывает” от вариантов того, как можно поддержать себя, но следовать долговременно ни одному подходу не получается.

С 2 по 25 апреля – период полной перезагрузки организма. И если Вы хотите выбраться из замкнутого круга, где вопросов больше, чем ответов – место участницы в моей сезонной детокс программе остается за Вами.

Кнопка «Занять место в детокс программе»

Как понять, что организм нуждается в весеннем детоксе?

- Преследует сонливость, которую пытаетесь «перебить» кофе
- Уровень энергии ближе к нулю (или чувствуете, что совсем ушли в минус)
- Все время хочется чего-то сладенького, чашку кофе или сыра
- Мешки под глазами и отечность по утрам
- На языке налет

- Часто мучают **запоры или не регулярный , а стул нерегулярный**
- Аллергические проявления стали сопровождать Вас с приходом весны
- Простуды, которые «выбивают» из привычного ритма

Кнопка «Да, узнаю себя» и пуская при клике на нее открывается окно регистрации

Детокс программа «Весенняя легкость» - это системная перезагрузка организма на основе функциональной медицины и мудрости древней науки о здоровье Аюрведе

Почему мы начинаем в апреле?

Весна это время естественного обновления, во время которого у нас стоит выбор: воспользоваться этим природным окном и предотвратить весеннюю аллергию, простуды, выбрать из зимней спячки и вступить в новый сезон в легком энергичном теле. Либо по инерции ничего не менять и с каждым годом продолжать быть более недовольной своим здоровьем и весом.

Что самое главное в детокс программе?

В первую очередь, органы пищеварения: печень, кишечник, желчный пузырь. В процессе детокс программы выводятся жирорастворимые токсины, а также включается промасливание.

Сколько длится программа?

Программа длится 3 недели, а это 3 последовательные стадии для оптимизации работы пищеварения, печени, желчного пузыря, избавления от жирорастворимых токсинов и нормализации уровня сахара в крови.

Детокс программа “Весенняя легкость” - это 2 недели, во время которых Вы будете пошагово делать полную перезагрузку организма.

Нужно ли готовиться к диете?

Нет, детокс - это сбалансированное питание, которое не имеет ничего общего с диетой.

Что особенного в этой программе?

Детокс программа «Весенняя легкость» - это системный подход. Мы будем работать с нервной, гормональной и пищеварительной системами с помощью режима дня, функционального питания, техник расслабления, медитации, физических нагрузок.

Давайте знакомиться?

Меня зовут Надя Андреева. Я - сертифицированный специалист по аюрведе (European Institute of Vedic Studies), функциональному питанию (институт функциональной медицины под руководством Лиз Липски, PhD), опытный сертифицированный велнесс-коуч (Wellcoaches), и выпускница престижного Нью-Йорского университета со степенью магистра по Психологии.

Я являюсь автором популярной программы по йоге «С йогой по жизни», основателем блога «Шпинат и Йога» и автором бестселлера «Счастливый животик: руководство для женщин о том, как всегда чувствовать себя живой, лёгкой и уравновешенной» (Happy Belly: Woman's Guide to Feeling Vibrant, Light, and Balanced).

Помимо этого меня часто приглашают как эксперта по питанию для работы над материалами для крупных журналов и интернет порталов, включая журналы: Лиза, Women's Health, Cosmopolitan, Marie Claire, Yoga Journal, Pilates Journal, Живи.ру, Vegetarian, OrganicWoman

Последние 8 лет я посвятила себя изучению человеческого тела и ума, чтобы помочь женщинам по всему миру создать гармоничное внутреннее состояние, высокую жизненную энергию, здоровое пищеварение и сбалансированные гормоны. В 22 года я оказалась в очень нездоровом теле: постоянные запоры, вздутия, экзема, поликистоз яичников. Я справилась с этими проблемами, и хочу, чтобы многоуровневое здоровье стало залогом полноценной и счастливой жизни для Вас.

Моя цель – дать Вам системное понимание гармонии с собственным телом. Вы хотите избавиться от проблем со здоровьем, и обрести совершенно другое качество жизни. И уже в апреле Вы придете к своей цели с помощью моей ежедневной поддержки и подробной детокс программы.

Каких результатов участницы добились в прошлом году, пройдя Детокс программу по моей методике?

Отзывы (короткие):

Идея заботливого отношения к себе в вопросах питания поселилась внутри, как росточек и мне это очень нравится.

**Этот детокс преобразил меня и вдохновил на новый путь здорового питания
Уровень энергии в течение всего дня выровнялся и не зависит от приема еды,
благодаря физическим нагрузкам подтянулось моё тело и самое главное - я
начала понимать, что лучше для меня, а что приносило только вред.**

**Я получила целостную картину правильного образа жизни. Произошли
волшебные трансформации! Я получила большое количество энергии, которую
можно тратить на шаги к лучшей версии себя:)**

**У меня получилось найти путь из головы в тело... слушать и слышать его
Такая легкость в голове и ясность, а просыпаться одно удовольствие
Я начала более осознанно жить, не только питаться и заниматься гимнастикой,
но вообще жить.**

**Открыла для себя потрясающие рецепты, которые оценил и муж. Настоящим
чудом оказалось то, что я, пропащая сладкоежка, не съела за всё время никакой
пакости.:) И хочется летать! Ощущение настоящей весенней легкости!**

Какой эффект дает Детокс программа «Весенняя легкость?»

- Улучшится метаболизм за счет сбалансированного сахара в крови
- Придет в норму гормональный фон: кортизол, инсулин, грелин, серотонин, мелатонин
- Уйдут плохие привычки, из-за которых сейчас Ваши весы показывают на 2-3, а то и 10 килограмм больше. Сладкое после еды, перекусы на ночь, много кофе – все это останется в прошлом
- Вы перестаните падать с ног от усталости после полудня (Ваше тело может оставаться полным энергии до самого конца рабочего дня без кофе и печенья. Обещаю!)
- Забудите про круги и мешки под глазами, будете иметь свежий цвет лица и естественный румянец
- Прощай вздутие и плохая переносимость жиров! Я расскажу, как добиться здоровой выработки ферментов и желудочного сока за счет добавления в пищу нужных специй и трав

- Кишечник придет в здоровую норму. Здоровая флора – сильный иммунитет
- Вы получите ощелачивающий и противовоспалительный эффекты для своего организма. Проще говоря: полная перезагрузка и омоложение!

ТОП-9 причин пройти детокс программу уже этой весной

Разбор концепции аюрведы и использование ее на практике для создания сбалансированного питания

Рост энергии и работоспособности

Отдых для печени

Избавление от пищевой зависимости

Улучшение обмена веществ

Вывод токсинов

Понимание потребностей своего тела

Здоровый сон

Сброс лишних килограмм (если есть потребность)

Кнопка «Стать участницей»

В чем уникальность детокс программы «Весенняя легкость»?

Обычный детокс

Соки и очень легкая еда.

Бесконечные
салаты и гречка.

Низкая энергия и постоянный
голод.

Весенняя легкость

Сбалансированное сезонное
питание.

Ваша пищеварительная система
отдохнет. Одновременно организм
сможет усвоить максимум
питательных веществ.

Вы сохраните энергию и
работоспособность на протяжении
всей
программы.

Основная идея – организм должен очиститься как только уменьшится количество еды.

Весенняя легкость – системный подход.
Мы работаем с нервной, гормональной и пищеварительной системами с помощью режима дня, функционального питания, техник расслабления, медитаций и физических нагрузок. Еда это только часть эффективного решения.

Во время многих диет и детокс программ уровень сахара в крови становится еще более нестабильным и вероятность срыва после детокса очень высокая.

Благодаря особому подходу к планированию меню и пониманию как работает ваша гормональная система, вы сможете сбалансировать сахар в крови и уменьшить тягу к сладкому.

Построены на ограничении и силе воли. Срывы почти гарантированы.

Построена на гармонизации вашей биохимии и включает мастер класс по работе с зависимостями, чтобы помочь вам создать нейтральные отношения с едой.

**14 дней с пошаговой ежедневной поддержкой
Выберите свою детокс программу**

**И в две колонки
«Весенняя легкость» СТАНДАРТ**

- Доступ в личную библиотеку онлайн, где хранятся все материалы
- Доступ в закрытую группу, где можно задавать вопросы и получать ответы от меня и кураторов программы
- Видео класс по каждой стадии детокса
- Ежедневные письма с дополнительными материалами и заданиями
- Подробный гид по подготовке к детоксу
- Анкета по типу организма
- Списки продуктов с детальными рекомендациями по питанию
- Секреты сезонного питания по аюрведе
- Список трав для использования
- Рекомендации по улучшению работы печени и пищеварения
- Способы адаптирования меню под ваш график и организм (включая ваши доши, беременность, кормление, желание похудеть или, наоборот, поддержать вес)
- Режим дня во время детокса
- Ежедневное видео с зарядкой и йогой
- Рецепты и план питания на 2 недели
- Окончательный класс по выходу из детокса и сбалансированному питанию
- 3 сессии вопрос-ответ в течение программы
- Набор техник по расслаблению и аудио медитации
- Возможность задавать вопросы кураторам
- Видео-инструкция по аюрведическим препаратам и травам

Кнопка «Зарегистрироваться»

«Весенняя легкость» ПРЕМИУМ

Программа пакета «СТАНДАРТ» +

- Видео-класс по фруктам и фруктозе и их связи с вздутием
- Видео-класс по семи уровням женского здоровья и гормональной системе (2 часа)
- Мастер-класс "Здоровые привычки" (2 часа)
- Эксклюзивное интервью с экспертами на тему зависимости от сахара, самосаботажа, выработки новых привычек, гормонов и их роли в процессе похудения и омоложения
- 2х часовой класс по питанию летом

БОНУСЫ:

Здоровые летние рецепты

Запись «В мире с едой 2»

Кнопка «Зарегистрироваться»

2 апреля СТАРТУЕМ!

Весна – идеальное время для ДЕТОКСА

Вы с нами?

Кнопка «Да, я с Вами»

Вот, что говорят женщины, которые уже участвовали с моих детокс-программах (это взять с действующего сайта, и лучше от первого лица именно «в моих детокс программах»)

Отзывы

Оставить форму оформления заявки на следующие программы, как на действующем сайте

Присоединяйтесь к нам!

Значки социальных сетей с ссылками на страницы