ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Смогу ли я участвовать в проекте при полной занятости?
Да, конечно! Участвовать в проекте Вы можете в любое удобное для Вас время.

Как участвовать, если я не из Москвы?
Как и все остальные участники с других городов. Проект проходит в формате онлайн, и все, что Вам нужно для участия — это Ваше желание, интернет и телефон.

Какие специалисты будут работать со мной?
Вне зависимости от тарифа, обязательно каждому участнику обратную связь дают такие специалисты, как: диетолог, тренер и куратор.

Где проходит проект?
Проект проходит на платформе GetCourse. Смотреть материалы можно как с компьютера, так и с телефона с помощью удобного мобильного приложения.

Какую информацию Вы должны предоставлять, участвуя в проекте?
В проекте есть обязательные достижения, которые Вы должны выполнять. Это: сделать фото фигуры на старте и на финале проекта, ежедневное фото вашего рациона, опросники и упражнения! Это нужно Вам, чтобы достичь наилучшего результата, а также побороться за призовые места!
Участвовать в проекте можно и без этих элементов, просто борьба за призовые места в таком случае невозможна.

Если разница в часовых поясах, как мне смотреть материалы и тренироваться?
Также как и остальные. Проект в формате онлайн, и у Вас есть 24 часа в сутки, тренировочное время Вы выбираете сами. Все материалы доступны в любое время.

У меня нет возможности выйти из дома, как в таком случае выполнять тренировки?
Все видео тренировки подготовлены специально для выполнения в домашних условиях, где время тренировок выбираете Вы сами.

Можно ли выполнять тренировки в тренажерном зале?
Да, можно. В проекте дается программа как для домашнего тренинга, так и программа для занятий в тренажерном зале. Также, отдельно разработаны тренировки с инвентарем (фитнес-резинками, гантелями, и др.). Какой вид тренировки выполнять, выбираете Вы сами.

Нужен ли будет спортивный инвентарь?
Не обязательно, но по желанию можете приобрести.

Нужно ли выкладывать в социальные сети то, как я участвую в проекте?
Нет, демонстрация и огласка участия не обязательна, только по желанию.

Участвуя в проекте можно только похудеть?
Нет, проект направлен на результат. И даже если у Вас нет лишнего веса, участвуя в проекте, Вы можете значительно изменить качество своего тела. В проекте предоставляются все материалы для разных направлений: похудение/поддержание/набор веса.

Могут ли принимать участие в проекте мужчины?
Да, могут! Но, необходимо иметь в виду, что духовное направление проекта направлено на девушек.

Можно ли принять участие в проекте при грудном вскармливании?
Да, можно. Для Вас будет рассчитана суточная норма ккал, учитывая Ваше прекрасное положение, а также предоставлены материалы от диетолога на период грудного вскармливания.

Нужно ли будет употреблять спортивное, или какое-то другое специальное питание?
Не обязательно. Только по Вашему желанию. Мы показываем, как питаться правильно из обычных продуктов.

Вы прописываете правильное питание?
Для Вас индивидуально рассчитывается ежедневная суточная норма калорий на время сезона, исходя из: возраста/веса/роста/физ. активности, а также предлагается несколько видов питания на выбор: экспресс-рецепты, готовое меню, альтернативное, антикризисное, вегетарианское, меню для набора веса и др. Также к питанию прилагается книга ПП-рецептов и список покупок.

Какие продукты будут включены в меню правильного питания?
Все продукты, входящие в меню правильного питания доступны всем и каждому, это самые обычные доступные продукты из магазина.

Есть ли возрастные ограничения?
Да, можно участвовать только с 18 лет! Лица старше 65 лет участие принимать не могут.

Есть ли ограничения по здоровью?
В нашем проекте присутствуют высокие интенсивные нагрузки (прыжки, приседания, бег, отжимания и др.). Поэтому если у Вас имеются ограничения по здоровью, перед участием необходимо проконсультироваться со специалистом.

Обязательно ли нужно присылать фотографии до/после?
Обязательно, если Вы хотите претендовать на призовые места.
Если участие Вам не для этого, то фото можно будет не делать.

Увидит ли кто-нибудь мои фотографии до/после?
Лучшие фотографии публикуются с разрешения участников, без одобрения на публикацию личные фото не используются.

Как определяется победитель?
В сезоне проводится опрос участников, каким образом они хотят выбирать победителей. В зависимости от голосования победителей определяют либо сами участники, либо организаторы, путем сравнения фигуры до/после, после проверки соблюдений всех правил проекта. Количество сброшенных килограммов при определении победителя не учитывается.

Можно ли взять приз деньгами?
Нет, приз не подлежит обмену на деньги, если изначально он не был заявлен с альтернативой в виде определенной суммы.

Как я могу забрать приз?
После определения победителей с Вами свяжется наш куратор и выдаст подробную инструкцию о том, как получить приз.

Можно ли обменять или передать приз?
Обмену призы не подлежат. Также запрещено передавать призы другим участникам сезона. В тоже время разрешено передавать приз третьему лицу, не имеющему отношения к проекту по своему усмотрению (например, родственникам, друзьям). При условии передачи приза третьему лицу все условия оговариваются индивидуально с организатором. В случае передачи приза участнику проекта приз аннулируется. Продажа приза третьим лицам запрещена. При передаче приза родственнику, другу, необходимо подтверждение связи с человеком, которому передается приз. При обнаружении нарушения данных условий приз аннулируется.

Если я из другого города/страны, как забрать приз?
Смотрите пункт "Как я могу забрать приз". У нас нет территориальных ограничений. Приз будет отправлен доставкой, переводом, и другие способы передачи приза.

В течение какого времени я могу забрать / воспользоваться призом?
Приз необходимо получить/использовать в течение 3 месяцев с момента его получения. В противном случае приз аннулируется.

Что дают баллы в проекте?
Баллы - это дополнительная мотивация за верно выполненные достижения! По накоплению определенного количества баллов они конвертируются в бонусные рубли, которые Вы сможете потратить в виртуальном магазине на дополнительные материалы.

Можно ли скачивать информацию проекта себе?
Любое скачивание, сохранение и копирования материала проекта строго запрещено правилами. За нарушение предусматривается штраф в размере: за каждый факт частичного копирования - 500.000 рублей, за каждый факт полного копирования - 2.000.000 рублей.

Что такое абонемент?
Абонемент - это возможность участвовать в двух или трех сезонах подряд для того, чтобы добиться наилучшего результата! Плюс абонемента в том, что участие будет дешевле на 20 или 30% соответственно, а также будет возможность побороться за главный денежный приз! (в случае выбора абонемента на 3 мес.)

Если я куплю участие на месяц, я могу повысить тариф до 3 месяцев, чтобы бороться за денежный приз?

Да, конечно. Для этого обратитесь в отдел Заботы на сайте (значок чата в правом нижнем углу).