

ТАРИФЫ НА АБОНЕМЕНТЫ LANA SHI CLUB 2025-2026 ГОД

Приложение от 25 августа 2025 года:
Детализирование тарифов и описание программ.
Для граждан РФ доступно оформление рассрочки на 3, 4, 6, 10 месяцев.

АБОНЕМЕНТ №1 “PRO ЗНАНИЯ”

- Доступ к закрытому Телеграм-каналу
- Доступ к чату канала
- Доступ ко всем публикациям канала
- Доступ ко всем прямым эфирам канала

В канале будет публиковаться подробная информация узких тем, которые будут затрагиваться в прямых эфирах этого года.

Не включает эфиры отдельных курсов (например, программы “Волосы” или “Infla Reset” – у них свои эфиры и мастер-классы. Доступ к каналу остается навсегда.

Стоимость: 20.000 рублей (1667 руб. в мес) / **220 евро** (18 евро в мес) / *Стоимость в платежной системе “Продамус” в валюте зависит от курса конверсии.*

Более точные темы эфиров в 2025-2026 году будут формироваться в процессе, но будут посвящены теме здоровья женщины:

- **Здоровый вес** после 35+, почему с возрастом сложнее худеть и держать форму.
- **Гормоны женщины:** перименопаузальные состояния и как их корректировать.

- **Заместительно-гормональная терапия:** рассмотрим, что это в современном мире, как работает, какая бывает ЗГТ, с какими врачами взаимодействовать, что нужно знать об этом.
- **Воспаление** – более детально будет разбирать разные темы воспалений, что не затрагивается в мастер-классах.
- **Генетика:** будет большой объем информации для понимания, как мы можем корректировать своё здоровье внешними усилиями: образ жизни, питание, добавки, мониторинг здоровья.
- **Добавки:** как понимать, какие дефициты есть, что с ними делать, как подбирать витамины и минералы, чтобы не навредить.
- **Ваши запросы и онлайн разборы участниц.**

Прямые эфиры будут проводиться примерно 2 раза в месяц (иногда могут быть 3) + статьи в закрытом канале. Эфиры будут проводиться в этом потоке только в течение 12 месяцев с октября 2025 года.

Доступ к каналу Телеграм этого потока остается навсегда.

АБОНЕМЕНТ №2 “ПРО ЗНАНИЯ” + “ВОЛОСЫ”

- Доступ к закрытому каналу “**ПРО знания**” с публикациями и прямыми эфирами внутри канала.
- Доступ к новой программе “**Волосы**” на платформе GetCourse

Доступ к каналу “ПРО знания” остается навсегда.

Доступ по абонементу к программе Волосы 12 месяцев (с 1 декабря 2025 – отсчет старта). Выход в середине/конце ноября, с онлайн эфирами и программой для волос.

Стоимость абонемента на 12 месяцев: 28.000 рублей / 300 евро / Стоимость в платежной системе “Продамус” в валюте зависит от курса конверсии.

АБОНЕМЕНТ №3 “ВОССТАНОВЛЕНИЕ”

- Доступ к закрытому каналу **“ПРО знания”** с публикациями и прямыми эфирами внутри канала.
- Доступ к новой программе **“Волосы”** (выход в середине/конце ноября, с онлайн эфирами и программой для волос).
- Доступ к программам на платформе GetCourse
 - **“Гайд по телу”**
 - **“Infla Reset”** вебинарный мастер-класс на тему воспалений.
 - **“Красивая Осанка”** программа тренировок дома или в зале.
 - **“Анатомия лица и шеи”** самомассаж лица и шеи.
 - **“Здоровый сон и энергия”** программа восстановления качественного сна.
 - **“Здоровый и плоский животик”** элиминационный протокол питания с меню.

Доступ к каналу **“ПРО знания”** остается навсегда.

Доступ по абонементу 18 месяцев.

Общая стоимость всех программ 97 990 рублей без абонемента.

Стоимость абонемента на 18 месяцев: 40.000 рублей (2222 руб. в месяц) / 440 евро (24.5 евро в мес) / Стоимость в платежной системе “Продамус” в валюте зависит от курса конверсии.

АБОНЕМЕНТ №4 “ВСЁ ВКЛЮЧЕНО”

- Доступ к закрытому каналу **“ПРО знания”** с публикациями и прямыми эфирами внутри канала.
- Доступ к новой программе **“Волосы”** (выход в середине/конце ноября, с онлайн эфирами и программой для волос).
- Доступ к программам на платформе GetCourse
 - **“Гайд по телу”**
 - **“Infla Reset”** вебинарный мастер-класс на тему воспалений.
 - **“Красивая Осанка”** программа тренировок дома или в зале.
 - **“Здоровый сон и энергия”** программа восстановления качественного сна.
 - **“Здоровый и плоский животик”** элиминационный протокол питания с меню.
 - **“35+”** Гайд в формате PDF с основами женского здоровья после 35 лет.
 - **“Бай-бай целлюлит”** программа по работе с жировой тканью, целлюлитом и отеками: тренировки и питание на 8 недель.
 - **“Экспресс 15”** программа HIIT тренировок и питания на 1 месяц.
 - **“Анатомия лица и шеи”** программа самомассажа лица и шеи.
 - **“Трансформация”** интенсивная программа питания тренировок для дома
 - **“8 недель жиросжигания”** программа питания тренировок для дома или зала (анкетирование)
 - **“Крепкий Орешек”** программа питания тренировок для дома или зала по типу фигуры (анкетирование)
 - **“3 вебинарных мастер-класса”** – добавки для спорта, инсулинорезистентность и хроническая усталость.

Доступ к каналу “ПРО знания” остается навсегда.

Доступ по абонементу 18 месяцев.

Общая стоимость всех программ 177 990 рублей без абонемента.

Стоимость абонемента на 18 месяцев: 55.000 рублей (3000 руб/месяц) / 600 евро / (33 евро в месяц) Стоимость в платежной системе “Продамус” в валюте зависит от курса конверсии.

Можно оплатить в 2 платежа: 50% сразу и 50% в течение 2 месяцев. После первого платежа открывается доступ к каналу телеграмм, к “Гайду по телу” и к “Infla Reset”. Остальные программы откроются после внесения второго платежа.

ОПИСАНИЕ СОСТАВА КАЖДОЙ ПРОГРАММЫ В АБОНЕМЕНТАХ

- Доступ к закрытому каналу “**ПРО знания**” с публикациями и прямыми эфирами внутри канала.

Более точные темы эфиров в 2025-2026 году будут формироваться в процессе, но будут посвящены теме здоровья женщины:

- **Здоровый вес** после 35+, почему с возрастом сложнее худеть и держать форму.
- **Гормоны женщины:** перименопаузальные состояния и как их корректировать.
- **Заместительно-гормональная терапия:** рассмотрим, что это в современном мире, как работает, какая бывает ЗГТ, с какими врачами взаимодействовать, что нужно знать об этом.
- **Воспаление** – более детально будет разбирать разные темы воспалений, что не затрагивается в мастер-классах.
- **Генетика:** будет большой объем информации для понимания, как мы можем корректировать своё здоровье внешними усилиями: образ жизни, питание, добавки, мониторинг здоровья.
- **Добавки:** как понимать, какие дефициты есть, что с ними делать, как подбирать витамины и минералы, чтобы не навредить.
- **Ваши запросы и онлайн разборы участниц.**

Прямые эфиры будут проводиться примерно 2 раза в месяц (иногда могут быть 3) + статьи в закрытом канале. Эфиры будут проводиться в этом потоке только в течение 12 месяцев с октября 2025 года.

Доступ к каналу Телеграм этого потока остается навсегда.

- **NEW программа “Волосы”** (в процессе создания) на платформе GetCourse.

Это новая программа в формате вебинарного мастер-класса и материалами для печати. Выйдет ориентировочно в конце ноября и темы этого курса:

- Причины выпадения волос
- Причины раннего поседения волос
- Влияние воспаления на появление седины и выпадение волос
- Андрогенетическая алопеция
- Диффузная алопеция
- Почему не работают средства от выпадения
- Как правильно подбирать средства от выпадения, чтобы не стимулировать ещё большее воспаление
- Когда это выпадение, а когда ломкость волос
- Как генетика влияет на состояние волос и как учитывать её в уходе за волосами
- Как питание влияет на волосы и их структуру
- Какие средства для ухода за волосами рассматривать в разных ситуациях
- Как скорректировать питание для здоровья волос
- Какие анализы проверять, почему важно точно диагностировать проблему у трихолога
- Какие добавки реально работают для волос
- Какие дозировки профилактические, а какие терапевтические
- Как правильно видеть свою главную проблему и с чего начинать восстановление волос.

Этот мастер-класс не является заменой посещения трихолога, а дополняет работу со специалистом: вы получаете очень много проверенной информации, основанной на биохимии организма, физиологии, генетике, чтобы понимать, как воздействовать на состояние волос через всю систему организма, а не только локальным воздействием.

- **“Гайд по телу” на платформе GetCourse.**

Это гайд по пониманию своего состояния через лабораторные исследования. Как научиться понимать свои анализы, как видеть, когда и где есть дефициты, опираясь на симптомы и показатели в анализах крови, мочи, кала, а также генетики. Гайд помогает лучше понимать сигналы своего тела и вовремя предпринимать действия, чтобы предупреждать проблемы со здоровьем.

Гайд не заменяет посещение врача, но помогает лучше разбираться и вовремя обращаться к специалистам, если есть необходимость.

- **“Infla Reset” на платформе GetCourse.**

Вебинарный мастер-класс на тему воспалений. Включает готовых 8 мастер классов на тему воспаления. Это записи мастер-классов из курса по Воспалению для моих клиентов в индивидуальных консультациях. Данные вебинары раскрывают причины непонятных состояний в нашем организме, как связаны частые простуды, аллергии, низкая энергия, депрессивные состояния и другие проблемы со здоровьем. Что является первопричиной запусков воспаления в организме.

Данная серия вебинаров не является медицинской услугой и не ставит диагнозы. Эти мастер-классы носят информативный характер и объясняют взаимосвязи физиологии с биохимией нашего организма, о влиянии образа жизни на наше здоровье через генетику, питание, сон, и так далее.

- **“Красивая Осанка”** программа тренировок дома или в зале, на платформе *GetCourse*.

Эта программа на 12 недель направлена на аккуратную работу с телом, с мышцами, со связками. Программа представлена в 2 вариантах: для дома или для зала и её основная задача – коррекция мышечного каркаса, укрепление мышц и устранения проблемных зон в осанке (мышцы, связки).

Программа включает тренировки для тела: укрепление мышц, растяжка, МФР.

Программа не заменяет лечение дегенеративных состояний позвоночника или суставов тела. Эта программа только укрепляет мышечные ткани. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть противопоказания.

- **“Здоровый сон и энергия”** программа восстановления качественного сна, на платформе *GetCourse*.

Данная программа включает вебинарные мастер-классы в записи, с реальными разборами участниц, а также схемы коррекции состояния организма для нормализации сна. Включает большую часть по теме анемии и её коррекции.

Вебинарный мастер-класс о сне и восстановлении для тех, кто хочет понять, как образ жизни влияет на качество сна.

Почему после интенсивных тренировок засыпается легче, а при дефиците железа — хуже? Как поздний ужин, пропуски приёмов пищи или дефицит белка могут мешать восстановлению? А почему при стрессе мозг не «отключается» ночью? В программе мы разбираем, как питание, двигательная активность, ритмы дня, дефициты и стрессовые перегрузки влияют на фазы сна, засыпание и ощущение бодрости утром. Вы получите целостное понимание того, что мешает телу полноценно отдыхать — и как можно поддержать восстановление с помощью конкретных решений в повседневной жизни. Отдельные блоки посвящены анемии и другим частым дефицитным состояниям, влияющим на энергообмен и нервную регуляцию.

Данная программа не является медицинской услугой и не ставит диагнозы. Эти мастер-классы носят информативный характер и объясняют взаимосвязи физиологии с биохимией нашего организма, о влиянии образа жизни на наше здоровье через генетику, питание, сон, и так далее.

● “Здоровый и плоский животик” на платформе GetCourse.

Это 30-ти дневная программа питания и тренировок для плоского животика. Включает элиминационный протокол питания с меню.

Данная программа направлена на нормализацию пищеварения через коррекцию питания. Также включает короткие тренировки для укрепления мышц живота.

Программа помогает:

- укрепить мышцы живота и улучшить осанку,
- снизить ощущение тяжести и вздутия,
- мягко поддержать пищеварение через продуманное питание,

– добиться более комфортного самочувствия и визуального эффекта подтянутого живота.

Программ не лечит заболевания ЖКТ, но помогает выстроить оздоровительный рацион, который облегчит течение воспалений в ЖКТ.