

The background is a light purple gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the image.

# МАРАФОНИЯ

СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЙ  
КОМПЛЕКС МАРАФОНОВ ДЛЯ ТЕБЯ!

# МАРАФОН «Я- ПЕРЕЗАГРУЗКА»

ЭТОТ МАРАФОН ОСНОВАН НА ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ.

ЗАЧАСТУЮ ВНЕШНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СЕБЯ - ЭТО ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО НАШЕГО СОСТОЯНИЯ, ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ И ДРУГИМ.

В РАМКАХ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ МЫ:

- ✓ ПРОРАБОТАЕМ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ;
- ✓ СНИМЕМ БЛОКИ;
- ✓ ИЗБАВИМСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;
- ✓ ЗАБУДЕМ ПРО СВОИ СТРАХИ;
- ✓ ПРОКАЧАЕМ СЕБЯ - СЛЕДСТВИЕМ ЭТОГО ПРОЦЕССА БУДЕТ ПРЕОБРАЖЕНИЕ СЕБЯ ИЗНУТРИ.

В ИТОГЕ:

- ✓ ВЫ БУДЕТЕ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ И ТОМУ, ЧТО ИМЕЕТЕ,
- ✓ К ВАМ ПОТЯНУТЬСЯ ЛЮДИ;
- ✓ ВЫ ПРИМИТЕ СЕБЯ,
- ✓ ПОЙМЁТЕ ПОВЕДЕНИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ В ТЕХ ИЛИ ИНЫХ СИТУАЦИЯХ,
- ✓ ПЕРЕСТАНЕТЕ ЗАВИДОВАТЬ И ОГЛЯДЫВАТЬСЯ НА ДРУГИХ,
- ✓ ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ РАЗВИВАТЬСЯ И ИЗМЕНЯТЬ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ СЕБЯ,
- ✓ ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ,
- ✓ ПОЙМЁТЕ ЧЕГО ЖЕ ВЫ ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ;
- ✓ НАЧНЁТЕ ПРЕОБРАЖАТЬСЯ И ДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ШАГИ К ИДЕАЛЬНОЙ СЕБЕ.

ЭТО ПУТЬ К СЕБЕ И СВОЕЙ СУДЬБЕ!

МАРАФОН ПРЕДУСМАТРИВАЕТ МИНИМАЛЬНЫЙ КУРС 2 НЕДЕЛИ (3500 РУБЛЕЙ).

УРОКИ И ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ – ОДИН РАЗ В 2-3 ДНЯ.

СПИКЕР: ПАХОТИНА ЮПИЯ (ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ)

# МАРАФОН «ВИЗАЖ И УКЛАДКИ»

## ДЛЯ ТЕБЯ И НАЧИНАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

МАРАФОН СОСТОИТ ИЗ 2-Х БЛОКОВ:

- БАЗОВЫЙ КУРС - 3 ДНЯ (900 РУБЛЕЙ)\*.
- КУРС С АТТЕСТАЦИЕЙ, СЕРТИФИКАТ О ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА -2 НЕДЕЛИ (3000 РУБЛЕЙ)\*;

ПРИ ЖЕЛАНИИ ВЫ ВСЕГДА СМОЖЕТЕ ДОКУПИТЬ ОСТАВШИЙСЯ КУРС С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРТИФИКАТА ПОСЛЕ БАЗОВОГО КУРСА (2500 РУБЛЕЙ)

В РАМКАХ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:

- БАЗОВЫЙ КУРС:
  - ✓ ИЗУЧИТЕ ВСЕ ТОНКОСТИ ДНЕВНОГО МАКИЯЖА;
  - ✓ ОСВОИТЕ ВСЕ ТОНКОСТИ УКЛАДКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ;
  - ✓ ПОЛУЧИТЕ БОНУСЫ В ВИДЕ ВИДЕО УРОКОВ ОТ ДРУГИХ МАСТЕРОВ (ВИДЕОМАТЕРИАЛ БЫЛ СНЯТ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НАШЕГО МАРАФОНА).
- МАРАФОН:
  - ✓ НАУЧИТЕСЬ ДЕЛАТЬ СТРЕЛКИ;
  - ✓ ИЗУЧИТЕ ТЕХНИКУ НАНЕСЕНИЯ ВЕЧЕРНЕГО И РОМАНТИЧЕСКОГО МАКИЯЖА ДЛЯ КАЖДОГО ТИПА ЛИЦА С УЧЕТОМ ЦВЕТОТИПА;
  - ✓ ОСВОИТЕ НЕ СЛОЖНЫЕ, НО ЭФФЕКТНЫЕ УКЛАДКИ НА ВЫХОД;
  - ✓ БОНУС – ЭТО ВИДЕО УРОК ОТ ВЕДУЩЕГО ВИЗАЖИСТА + КУЧА ДОКУМЕНТИРОВАННОГО МАТЕРИАЛА;
  - ✓ НЕ ОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП КО ВСЕМ МАТЕРИАЛАМ.

ТЫ БУДЕШЬ ПРЕКРАСНА В ЛЮБОЙ ОБСТАНОВКЕ И В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ! МЫ ТЕБЯ ЭТОМУ НАУЧИМ!

МАРАФОН ПРЕДУСМАТРИВАЕТ МИНИМАЛЬНЫЙ КУРС 2 НЕДЕЛИ.

УРОКИ И ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ – ОДИН РАЗ В 2 ДНЯ.

СПИКЕР: НАТАЛЬЯ САЛЬНИКОВА (ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ ПО УКЛАДКАМ)

**ПРЕДОПЛАТА**

\* 100%

# МАРАФОН «ЗОЖ: ДИЕТА И ПИТАНИЕ»

МАРАФОН СОСТОИТ ИЗ 2-Х БЛОКОВ:

- ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ – ОТ 1-1,5 ЧАСА (950 РУБЛЕЙ)\*;
- МАРАФОН ЗОЖ: ДИЕТА И ПИТАНИЕ-4 НЕДЕЛИ (3000 РУБЛЕЙ)\*;
- ПРИ ЖЕЛАНИИ ВЫ ВСЕГДА СМОЖЕТЕ ДОКУПИТЬ ЦЕЛЫЙ КУРС ПОСЛЕ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ (2500 РУБЛЕЙ)

В РАМКАХ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:

- ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:
  - ✓ СОДЕРЖИТ ПОДРОБНЫЙ РАССКАЗ О СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ СИСТЕМЕ ПИТАНИЯ;
  - ✓ ОБСУДИТЕ КОГДА И В КАКОЕ ВРЕМЯ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ И ПРИ ЭТОМ НАЕДАТЬСЯ;
  - ✓ РАЗБОР ВАШЕГО ПИТАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК РАЦИОН ИСПРАВИТЬ,

ВАМ ИНТЕРЕСНО ЧТО И КОГДА ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЫТОЙ, ДОВОЛЬНОЙ И ХУДЕЮЩЕЙ?

ТОГДА ВАМ ТОЧНО – К НАМ!

МАРАФОН:

- ✓ 4-НЕДЕЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ;
- ✓ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ПИТАНИЮ ОТ ЕЛЕНА;
- ✓ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВОЕ МЕНЮ.

МАРАФОН ПРЕДУСМАТРИВАЕТ МИНИМАЛЬНЫЙ КУРС 4 НЕДЕЛИ.

КОНТРОЛЬ ТВОЕГО ПИТАНИЯ– КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

СПИКЕР: ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА (ДИЕТОЛОГ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР)

**ПРЕДОПЛАТА**

\* 100%

# ОТЗОВЫ МАРАФОН «ЗОЖ: ДИЕТА И ПИТАНИЕ»



**Ольга Гладких**

Лена, огромное спасибо за замечательный марафон!

За море полезной информации, и внимание к каждой участнице! Видно как ты болеешь за каждую из нас, поддерживаешь и мотивируешь! Успехов тебе!

1 марта в 21:42 Ответить



**Марина Добрякова**

Я конечно не умею писать отзывы, но скажу одно, этот марафон дал мне сильный "пинок", толчок 😊 это действительно работает, если придерживаться всем рекомендациям 🙌🙌

🙌 до этого марафона я перестала верить в какие-то диеты и смирилась со своими 80 кг весом 🙄 но тут приходят нужные люди в нужную минуту и говорят, вот есть такой марафон, давай попробуем и я попробовала, о чём ни капельки не сожалею. Спасибо Леночка, что ты за нас взялась и довела до таких результатов 🙌 А самое трудное время было, это первая неделя, а потом привыкаешь, когда видишь результаты на лицо и на всё тело 💋❤️😘 хотела добавить у меня в талии не 95, а 84 я перепутала 😊 . Я продолжаю ПП. Это самый лучший марафон в моей жизни 😊

25 февраля в 16:58 Ответить



**Наталья Корнилова**

Большое спасибо Леночке за курс! Очень полезный и познавательный, поскольку кроме, так сказать, практики, к нему прилагалось немало важной теории, которая очень поможет жить уже после окончания 5 недель. Несмотря на кажущуюся сложность методики, все довольно просто, а уж голодать никому не пришлось точно)) Я очень много продуктов не ем, за что справедливо получала втык постоянно, но тут уже себя не переделать :D Не знаю, на сколько меня еще хватит, потому что сорваться на что-то "быстроуглеводное" с каждым днем хочется все отчаяннее, даже несмотря на силу воли, но пинок в нужном направлении получен, путь ясен, будем пробовать по нему идти 🦄

Еще раз большое тебе спасибо, Леночка! ❤️

26 февраля в 15:59 Ответить



**Лена Рыжова**

Леночка, девочки! Спасибо! 🙌 я не верила, честно... Очень рада, что попала в замечательную компанию! -4,7 за 5 недель!!! При этом сыто, вкусно и в выходной кое-что можно!!! Но и в выходной мозг прикидывает, сколько и чего, и это здорово! Столько новой, важной и правильной информации! Лена, а сколько терпения!!! И конечно поддержка!!! 🙌🙌 Спасибо!!! Думаю, в знак уважения и благодарности дойду до 60!!!

26 февраля в 8:41 Ответить



Леночка ты просто бомбический тренер

🙌🙌🙌 сейчас я узнала тебя с новой стороны. Мне очень нравится что ты постоянно учишься узнаёшь много нового, а потом доносишь до нас 🙌🙌🙌🙌🙌 Видела результаты девчонок и решила сама попробовать 😊 не верила как и многие 😊 первая неделя была сааааамаааая тяжелая! Но благодаря твоей поддержке и твоему волшебному пину сзади 🙌, даже такая лентяя как я начала худеть и главное пять недель это как раз, то время за которое, организм перестроился и начал превыкать к такому режиму, что помогает и в дальнейшем придерживаться ПП. Еще не мало важный факт что ты не сидишь голодный 😊 как во время диет и это супер. Большое спасибо Лена за такой бесценный опыт за поддержку тебе и девчонкам это классно что я была не одна. Спасибо Леночка за твое терпение и

# МАРАФОН «СТИЛЬНО – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО!»

МАРАФОН СОСТОИТ ИЗ ОДНОГО БЛОКА:

- ДЛИТЬСЯ 2 НЕДЕЛИ (3000 РУБЛЕЙ)\*;
- СПИКЕР: ОЛЬГА ГУСЕВА (СТИЛИСТ, ЛИЧНЫЙ ИМИДЖМЕЙКЕР)
- ВЫ СМОЖЕТЕ ДОКУПИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО РАЗБОРУ ГАРДЕРОБА (2500 РУБЛЕЙ)

В РАМКАХ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:

- РАЗБИРАЕМ ГАРДЕРОБ:
  - ✓ ОСТАВЛЯЕМ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОДХОДИТ;
  - ✓ ФОРМИРУЕМ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ;
  - ✓ СОСТАВЛЯЕМ ПЕРЕЧЕНЬ НЕДОСТАЮЩИХ ВЕЩЕЙ;
  - ✓ КОМПЛЕКТУЕМ ОБРАЗЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ ЖИЗНИ.
- РАБОТАЕМ С АКСЕССУАРАМИ;
  - ✓ ЗНАКОМИМСЯ С ПОСЛЕДНИМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ;
  - ✓ ОБУВЬ И СУМКА- КАКИЕ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ;
  - ✓ ПОДБИРАЕМ СЕБЕ ОЧКИ;
  - ✓ КАКИЕ ПРАВИЛА НУЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗА;
- ПОКУПКИ- ЭТО НЕ СЛОЖНО
  - ✓ ОПРЕДЕЛЯЕМ ПОДХОДЯЩИЕ МОДЕЛИ ИМЕННО ВАМ;
  - ✓ ЦВЕТ И МАТЕРИАЛ – ОСНОВА ОБРАЗА;
  - ✓ ПРАВИЛА ПОКУПОК.

\* 100% ПРЕДОПЛАТА