

Добро пожаловать
на Кухню Другого
Кето питания



Я – Оксана
Негоц!
@oxana.negots


*Поставьте 10 в чат, кому хорошо меня видно и слышно

СЕГОДНЯ НАС ЖДЁТ РАЗРЫВ Ж****:

- Как точно нельзя худеть?
- Что такое кето питание на самом деле? (Что даже хейтеры в шоке)
- Отличия: Традиционное Кето VS Другое Кето.
- Почему увеличивается вес и как это остановить?
- Почему люди срываются, даже на кето!
- Основы успешного похудения.
- Презентация базового курса «Другое Кето» и старт продаж.
- 9 ошибок во время похудения
- Ответы на вопросы

Кому это важно услышать? Поставьте «мне важно» в чат.



 Кто уже был на
моих вебинарах?

А кто впервые? 

Правила вебинара

- Вебинар продлится 2 часа
- Снимайте сториз с инсайтами и отмечайте мой аккаунт **@oxana.negots** я буду репостить
- В чате запрещены ссылки и самопиар
- Запись будет? Будет и ровно через 24 часа исчезнет

- Этот вебинар для тех, кто хочет разложить для себя по полочкам всю систему высокожирового питания
- Кто готов сделать свою жизнь по-настоящему легкой, счастливой и свободной от лишнего веса, перееданий, срывов.
- Кому важно иметь не только стройное тело, но и прекрасное здоровье, баланс гормонов и ЖКТ

Кому это важно? Поставьте «мне важно» в чат

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТ СО МНОЙ **ДО КОНЦА**, ТО:

- Точно поймете, что такое Другое Кето
- На 100% будете уверены, можно и нужно ли вам худеть по моей системе или это не ваш тип питания
- Узнаете пошаговый план похудения
- Поймете, как не допустить банальные ошибки, которые стоили мне нескольких лет жизни.
- Узнаете, почему люди срываются и набирают вес снова, и снова.

**В конце
вебинара вас
ждет сюрприз**



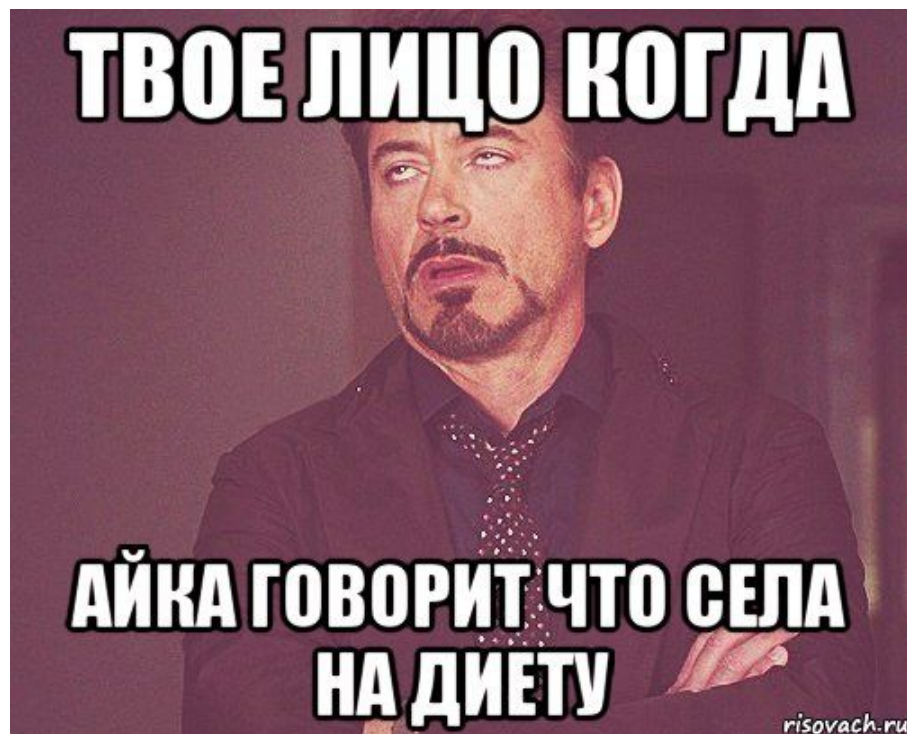
**Сегодня нас всех в
этой вебинарной
комнате объединяет
кое-что одно**

Кто узнал себя?
Пишите «Я» в чат

У вас тоже есть папочка-кладбище с диетическими рецептами, которые вы приготовите «когда-нибудь»?

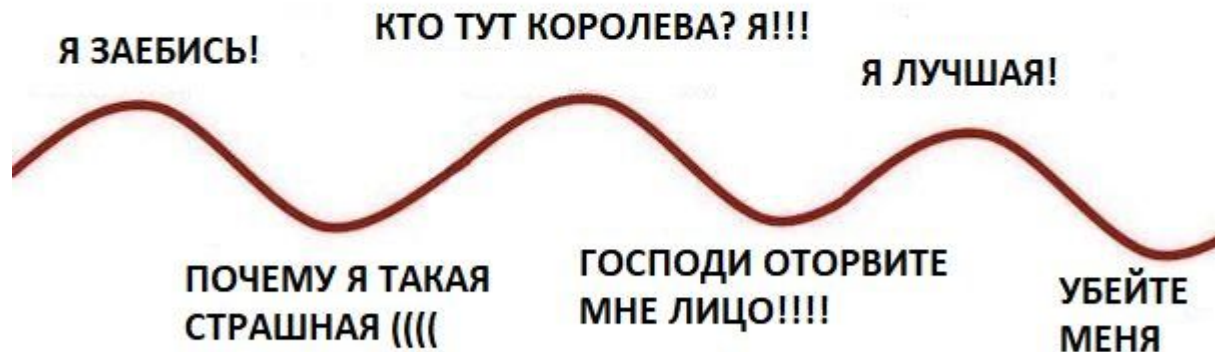


Вы тоже задолбали
своих друзей советами
«Кето – это так круто»!



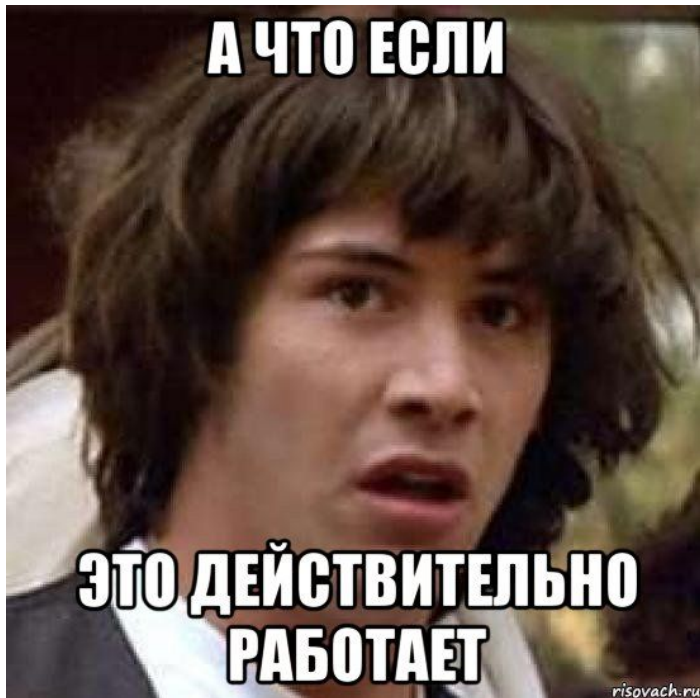
Вы тоже думаете
То «Я говно», то «Я королева»?

моя самооценка:



Вы тоже смотрите на мои сториз с мыслью?

«Что за другое кето? Все
жрут и худеют. Это что
лохотрон?»

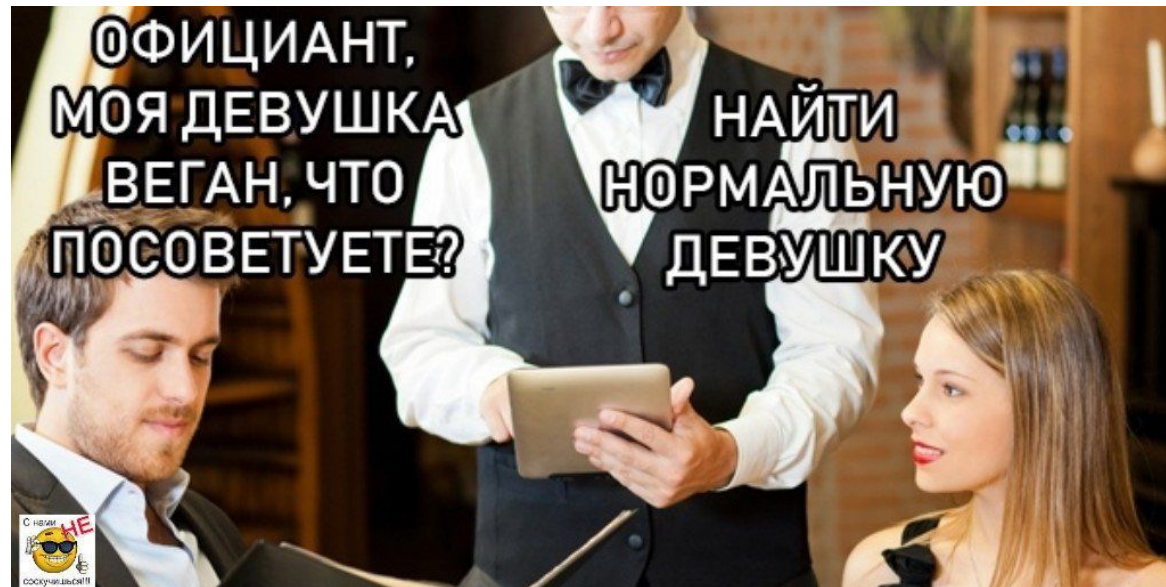


Ваша бабушка тоже
говорит:
«Есть надо часто, но
малыми порциями»



Вы тоже, когда
друзья зовут в кафе,
думаете:

А что я там буду есть? Я же
худею?

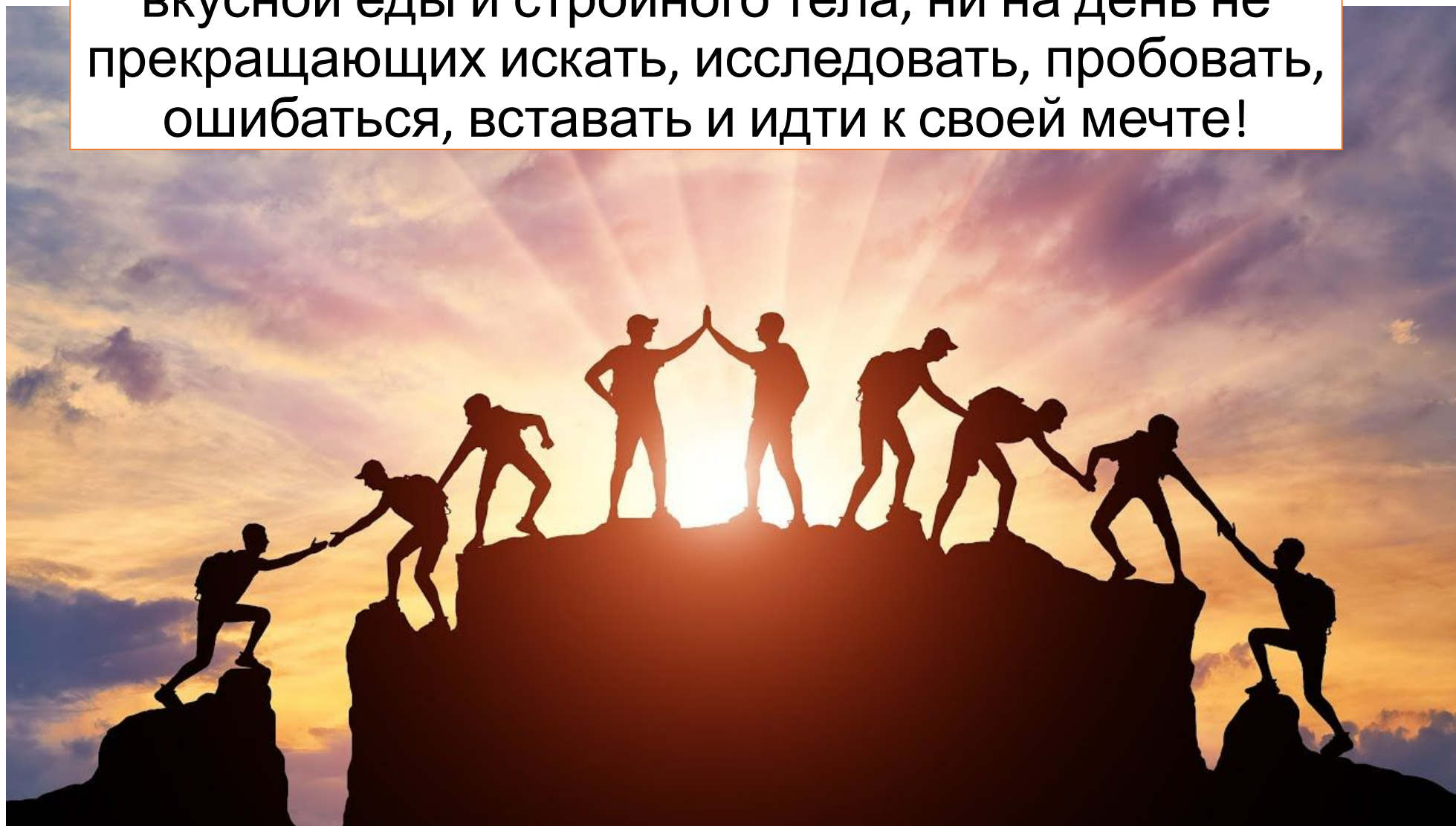


Вам тоже кажется, что
все уже всё знают,
одна я ничего не
понимаю.



**Если вы ответили
хотя бы на один
вопрос «ДА» ...**

Добро пожаловать в семью таких же фанатиков
вкусной еды и стройного тела, ни на день не
прекращающих искать, исследовать, пробовать,
ошибаться, вставать и идти к своей мечте!



ПИШИТЕ В ЧАТ:

- Как вас зовут?
- Откуда вы?
- Какой вес вы считаете лишним у себя?
Сколько кг реально вам мешают? (5кг,
10кг, 20кг+)

ПОЧЕМУ Я ВЕДУ ЭТОТ ВЕБИНАР И КУРС СТРОЙНОСТИ БЕЗ ЗАПРЕТОВ?



- Рекордная скорость похудения на кето за 2 месяца после родов, после родов КС на 15 кг без спорта.

ПОЧЕМУ Я ВЕДУ ЭТОТ ВЕБИНАР И КУРС СТРОЙНОСТИ БЕЗ ЗАПРЕТОВ?



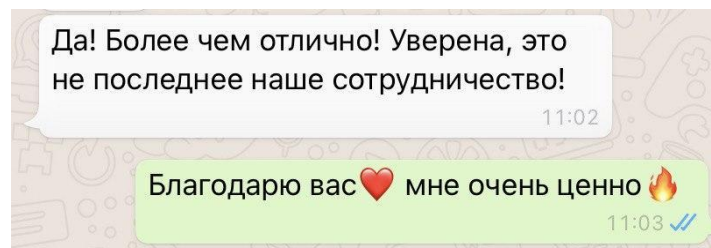
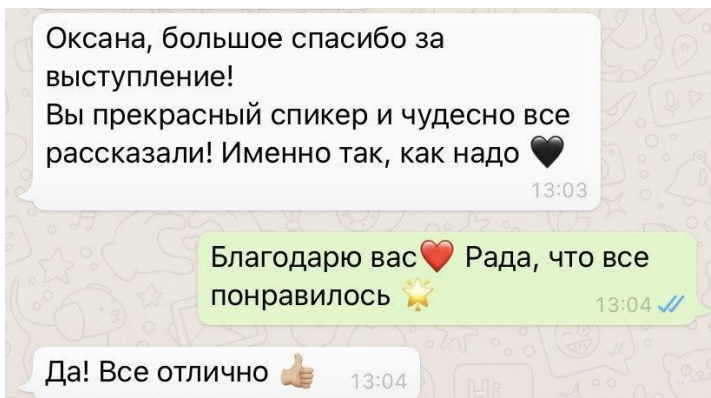
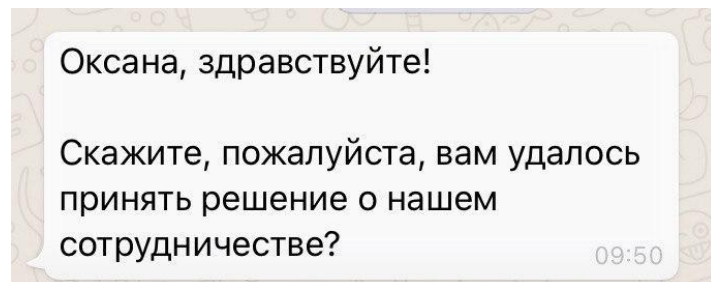
- С апреля 2021 года создала новую систему «другое кето» и похудела еще на 6 кг, убрала целлюлит, который был у меня всю жизнь.

ПОЧЕМУ Я ВЕДУ ЭТОТ ВЕБИНАР И КУРС СТРОЙНОСТИ БЕЗ ЗАПРЕТОВ?



- На предыдущих потоках моих курсов, ученицы с помощью моей техники убрали от 5 до 10 см в объемах, убрали отеки всего за 2-4 недели без подсчета калорий и без голода.
- А главное продолжают худеть после курса и закрепляют результат.

ПОЧЕМУ Я ВЕДУ ЭТОТ ВЕБИНАР И КУРС СТРОЙНОСТИ БЕЗ ЗАПРЕТОВ?



охана.negots ²



[View professional dashboard](#)



743
Posts

16 k
Followers

67
Following

ОКСАНА НЕГОЦ | КЕТО ПИТАНИЕ

Health/Beauty

- Эксперт по высокожировому питанию
- Скинешь за 2 месяца 15 кг
- Здесь не считают КБЖУ и едят мороженое

Antalya, Turkey

[See Translation](#)

- Автор блога в Инстаграм с 16К подписчиками про высокожировое питание в кайф и Keto lifestyle.
- Выступаю приглашенным спикером в проектах о питании и похудении.

ПОЧЕМУ Я ВЕДУ ЭТОТ ВЕБИНАР И КУРС ПО ПОХУДЕНИЮ БЕЗ ЗАПРЕТОВ?

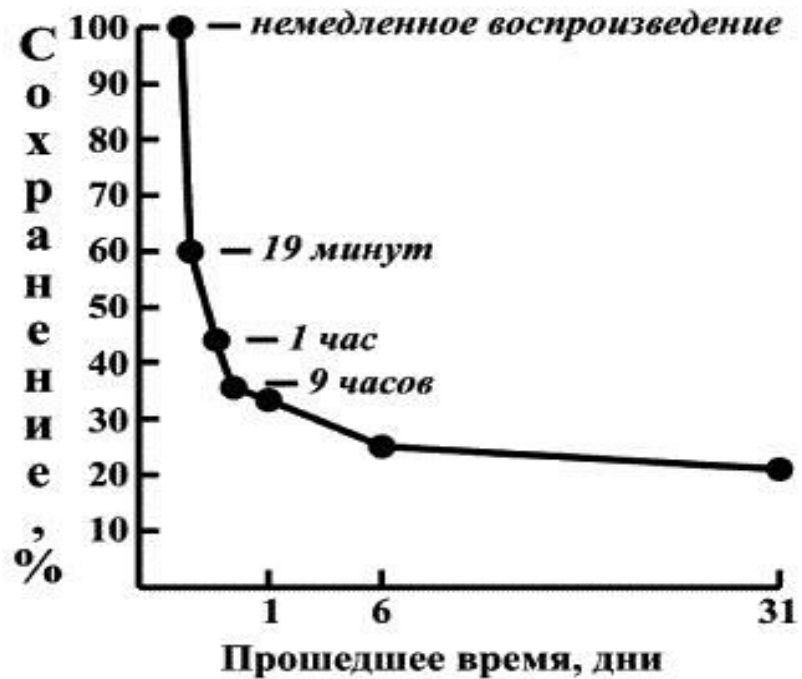


- Опыт в фитнесе, питании и медицине 11 лет.

МЫ НАЧИНАЕМ

Кривая забывания Эббингауза

Умный мужик, который выявил, что через 20 минут человек помнит только 60% того, о чем услышал, а уже через час - и вовсе 40%



Поэтому:

- Записываем в блокнот
- Рассказываем вечером и завтра другим

Кто готов слушать и записывать? Поставьте «готова»

КАК НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ?

Напишите в чат, какими способами вы уже пробовали снижать вес?

ВСЕ ЭТИ СПОСОБЫ ПРИВОДЯТ К
СТРЕССУ, НАКОПЛЕНИЮ ЛИШНЕГО
ВЕСА, ОТЁКАМ, ЦЕЛЛЮЛИТУ И
ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ...

ПОЧЕМУ?

ГЛАВНЫЙ САБОТАЖНИК ЛИШНЕГО ВЕСА:

Сама цель – похудеть!

Да, это одна из главных причин.

**ПРОВОДИЛИ
ИССЛЕДОВАНИЯ И
НАБЛЮДАЛИ ЗА ЛЮДЬМИ,
КОТОРЫЕ СЕЛИ НА ДИЕТУ:**

В течение следующих 5 лет 90% людей, принимающих участие в эксперименте, набрали бОльший вес, чем был ДО диеты.

С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

1. ПИТАНИЕ

2. МОТИВАЦИЯ (ПОХУДЕНИЕ)

МОТИВАЦИЯ «ХОЧУ БЫТЬ СТРОЙНОЙ»
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ И
ПРИОРИТЕНОЙ В ЖИЗНИ (ЧТО ЕСТЬ
НОРМА).

*Как только **психологическое состояние подкашивается**, о
худобе человек перестает думать совсем.*

А САМА ДИЕТА (ЛЮБАЯ СИСТЕМА
ПИТАНИЯ

С ОГРАНИЧЕНИЯМИ) ОКАЗЫВАЕТ НА ЦНС
МАКСИМАЛЬНО НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

→ → →
Далее: срыв злость на себя срыв
диета

А как же тогда
стройнеть?

НЕ ДУМАТЬ О ПОХУДЕНИИ

- Забыть о том, что вам нужно худеть.
- Перестать предпринимать для этого какие-либо действия специально.
- Поменять свое отношение к телу с «оно толстое, его нужно заменить» на «оно прекрасно, я ему доверяю».

Это и есть **одно из**
главных отличий моего
подхода - стройность без
запретов **ДРУГОЕ КЕТО!**

ДЛЯ МЕНЯ ГЛАВНОЙ
МОТИВАЦИЕЙ СТАЛО
ЗДОРОВЬЕ И
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ С ТЕЛОМ

Но оказалось подружиться с организмом нелегко...

- Сколько еды ему нужно?
- Какой еды?
- Когда поесть?
- Когда пойти на тренировку, а когда пропустить?

Кому знакомо это? Ставьте «мне» в чат

ЭТО НЕЛЕГКО, ПОТОМУ ЧТО
ПОЛЖИЗНИ МЫ СЧИТАЛИ СЕБЯ
УМНЕЕ СВОЕГО ТЕЛА –
СОВЕРШЕННОЙ СИСТЕМЫ

И сегодня я вам расскажу, что же надо сделать, чтобы подружиться с собой. Поэтому важно быть в онлайн до конца.

ЧТО ТАКОЕ ТРАДИЦИОННОЕ КЕТО ПИТАНИЕ?

КЕТО – **мало углеводов**, много жира и умеренно белка.

Кетогенная диета – от слова «кетоны», продукты переработки жирных кислот.

Кетоны – являются природным антисептиком для кишечника. Отсюда проходят вздутия, акне, синдром раздраженного кишечника, проходят запоры.

Как мы получаем кетоны?

1. За счет распада собственного жира **при естественном голодании** (во время ночного сна, например)
2. При употреблении **большого количества жира** с пищей (при отсутствия углеводов в рационе)

Главный недостаток традиционного кето питания:

Это полные ограничения
углеводов (до 20 гр в сутки).

Отсюда у многих срывы, затем
отёки и бОльший набор веса, чем
был до.

РЕЗУЛЬТАТ СТРОЙНОСТИ БЕЗ ЗАПРЕТОВ – ЭТО ВСЕГДА:

1. Сытость и отсутствие постоянного, навязчивого чувства голода.
2. Отсутствие тяги к сладкому.
3. Умение наслаждаться любой едой (не делить еду на хорошую и плохую).
4. Умение слышать сигналы своего тела, доверять ему.
5. Умение расслабляться и жить без тревоги.
6. Огромное количество энергии.
7. Качественный сон (даже при малом количестве часов).
8. Баланс гормонов.
9. Активная лимфа и ровная осанка.

Кто хочет и кому важно это иметь такой результат?

ЭТО И ЕСТЬ
«ДРУГОЕ КЕТО»

ЕСЛИ ЧЕГО-ТО ОДНОГО НЕТ – ВЫ
СНОВА ОСТАНЕТЕСЬ НЕДОВОЛЬНЫ
СОБОЙ.

И ВСЕ ПОЙДЕТ ПО-КРУГУ → →

*Далее: срыв злость на себя срыв
диета*

ЕСЛИ УПРОСТИТЬ:

**ДРУГОЕ КЕТО – ЭТО 9 ПРИНЦИПОВ,
КОТОРЫМ НУЖНО НАШЕ ВНИМАНИЕ.**

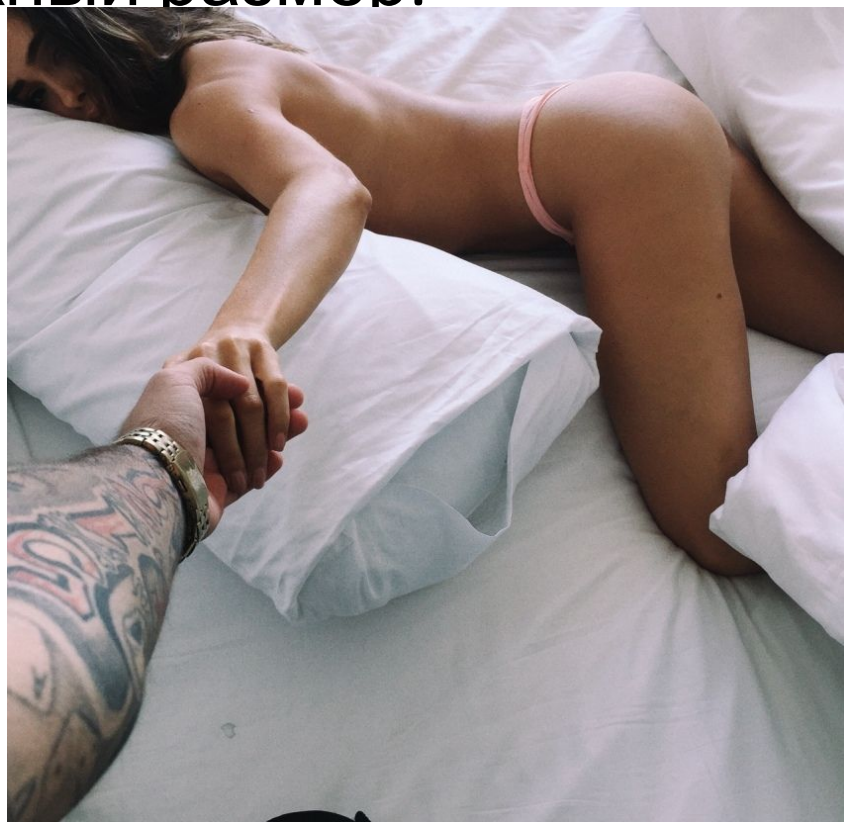
ВСЁ.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО НЕ ПРОСТО
ПОХУДЕТЬ, А НАЛАДИТЬ
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ С ТЕЛОМ
ЧЕРЕЗ **ДРУГОЕ КЕТО?**

Это все равно, что каждый раз худеть к празднику, к лету. Влезть в платье, потом сорваться и набрать еще больше...

Шел мой 3 год,
как я худею
к лету

...Или быть круглый год в форме, не стесняться своего тела, любоваться своим отражением в зеркале, ходить в любимые магазины одежды, а не туда, где есть нужный размер.



ПОЧЕМУ Я ОБОЖАЮ ДРУГОЕ КЕТО ПИТАНИЕ?

- Не нужно есть 5 раз в день, носить с собой куча контейнеров.

ПОЧЕМУ Я ОБОЖАЮ ДРУГОЕ КЕТО ПИТАНИЕ?

- Не нужно есть 5 раз в день, носить с собой куча контейнеров.
- Можно есть любимые вкусные жирные продукты и не бояться.

ПОЧЕМУ Я ОБОЖАЮ ДРУГОЕ КЕТО ПИТАНИЕ?

- Не нужно есть 5 раз в день, носить с собой куча контейнеров.
- Можно есть любимые вкусные жирные продукты и не бояться.
- Можно за очень короткий период (месяц-два) похудеть от 10 кг и выше и больше не набирать.

ПОЧЕМУ Я ОБОЖАЮ ДРУГОЕ КЕТО ПИТАНИЕ?

- Не нужно есть 5 раз в день, носить с собой куча контейнеров.
- Можно есть любимые вкусные жирные продукты и не бояться.
- Можно за очень короткий период (месяц-два) похудеть от 10 кг и выше и больше не набирать.
- Это схема «без запретов» работает с ЛЮБОЙ конституцией тела, с ЛЮБЫМ количеством лишних кг, с ЛЮБЫМ полом (мужчина и женщина), с ЛЮБОЙ занятостью и графиком.

ПОЧЕМУ Я ОБОЖАЮ ДРУГОЕ КЕТО ПИТАНИЕ?

- Не нужно есть 5 раз в день, носить с собой куча контейнеров.
- Можно есть любимые вкусные жирные продукты и не бояться.
- Можно за очень короткий период (месяц-два) похудеть от 10 кг и выше и больше не набирать.
- Это схема «без запретов» работает с ЛЮБОЙ конституцией тела, с ЛЮБЫМ количеством лишних кг, с ЛЮБЫМ полом (мужчина и женщина), с ЛЮБОЙ занятостью и графиком.
- Это всего 9 принципов, над которыми мы будем работать на курсе.

ПОЧЕМУ
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
ВЕС?

ВЕС, ФОРМА, МЫСЛИ ИНДИКАТОР НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**Помните выражение хорошего
человека должно быть много?
Поставьте + в чат**

- Хороший человек - может быть полным, НО это не всегда здоровый человек.
- Наши мысли и эмоции влияют на наше пищевое поведение, а пищевое поведение уже на все сферы нашей жизни

Очень часто у людей с РПП проблемы с ответственностью в жизни.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ СРЫВАЮТСЯ,
ДАЖЕ НА ИДЕАЛЬНОМ ВКУСНОМ
КЕТО ПИТАНИИ, А ПОТОМ СНОВА
ПРИХОДЯТ КО МНЕ?

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ВЕСА:

- Гормональные сбои (диабет, СПКЯ, бесплодие, гипер и гипотиреоз).
- Снижение иммунитета.
- Повышенная утомляемость, раздражительность.
- Появляются отеки на лице и теле, целлюлит, запоры из-за плохой работы лимфы и низкой физической активности.
- Храп, поверхностный сон из-за недостатка кислорода.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЫШЕНИЯ ВЕСА:

- Стресс.
- Мазохизм – это вина и унижение.
- Заполнение пустоты (еда дает ощущение заботы, теплоты, комфорта, но всего на 10 минут).
- Отказ от других удовольствий (сублимация в процесс готовки и сладостное пожирание ее, отсутствие отношений, «Я не одна смотрю ТВ по вечерам, мы с едой).
- Не реализация на работе (нет чувства значимости, мозг дает команду надо стать весомым, большого человека слушают, большого человека видно из далека).

**Еда – это обалденный способ
сказать**

«я люблю тебя, давай поедим».

А поговорить, обняться? Нет, не надо.
Всё замещается едой.

*Кому было важно услышать это? Поставьте «мне» в
чат*

И это малая часть причин, их еще больше, у них есть комбо-варианты. На курсе мы начнем работать с ними.

ВАЖНО, ЧТОБЫ ВЕС БЫЛ
НОРМАЛЬНЫМ ДЛЯ ВАС.

И вы наслаждались своим телом!

Если вам стало грустно в этот момент, что вы пробовали кето, другие способы похудеть и у вас не получилось – вспоминайте меня. Я ведь тоже набила шишек.

И ЕЩЕ...

Даже самый продвинутый худеющий, без знания системы другого кето, без внимания к 9 принципам и без грамотного наставника **будет топтаться на месте.**

КАК СДЕЛАТЬ ТАКОЙ ЖЕ
РЕЗУЛЬТАТ В ПОХУДЕНИИ,
КАК У МЕНЯ И У МОИХ
УЧЕНИЦ?

УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ 9 ПРИНЦИПАМ:

1. Сытость и отсутствие постоянного, навязчивого чувства голода.
2. Отсутствие тяги к сладкому.
3. Умение наслаждаться любой едой (не делить еду на хорошую и плохую).
4. Умение слышать сигналы своего тела, доверять ему.
5. Умение расслабляться и жить без тревоги.
6. Огромное количество энергии.
7. Качественный сон (даже при малом количестве часов).
8. Баланс гормонов.
9. Активная лимфа и ровная осанка.

СТАЛО ПОНЯТНЕЕ?

Напишите 1 в чат

МОЖНО ПОДУМАТЬ, ЧТО
ТОЛЬКО Я ТАКАЯ УНИКАЛЬНАЯ
И ДРУГИЕ ТАК НЕ МОГУТ....

Да очень классно, когда ты кайфуешь от еды, даже себя балуешь вкуснятинками и не "очень здоровой пищей" а твоё тело становится круче ❤️❤️❤️



Я наконец сегодня сфоткалась

По замерам вроде не много, по весу минус 14 кг, по фото тоже сильно заметно!



Сегодня кстати ровно 7 месяцев как я начала питаться кето!!

🎉🎉🎉 ой, какая крутышка 🎉

Хочу фотки 🙏🙏🙏



Большое тебе спасибо, что познакомила меня с жизнью в кайф!



В спорт зал не хожу, нет возможности, только последние 2 недели занимаюсь на велотренажере



Привет!)))) мне каждый раз , кто узнаёт как я питаюсь, говорят что , -«ты что, это же диета, худеть нельзя, ребёнка обделяешь питанием 😊» Особо умные стали писать в Директ, что кето это очень вредно и типо им супер пупер диетолог сказала, что вообще нельзя и организм убьешь и исхудает 🙄🙄🙄 а я кушаю как чувствую, ничего не запрещаю , кайфую и не переживаю!))))



Основы успешного похудения:

1. Перестать пытаться худеть и постоянно думать, как изменить тело.

Внешний вид – это зеркало того, что происходит в нашем организме.

В начале пути бывает сложно отказаться от старых привычек. Вы зацикливайтесь на весах, взвешиваетесь каждый день.

Это одна из частых проблем всех людей – требовать от себя всего и сразу.

С первого дня и навсегда уже стройная, отношения с мужем идеальные, стрессы и эмоции все проживают.

Вашей мотивации хватает на неделю,
максимум на месяц.

И тут неожиданно позвали попить винишко с
друзьями, ну как отказать?!

*У кого так же? Поделитесь в чат, сколько
времени это продолжается?*

Основы успешного похудения:

1. **Перестать пытаться худеть и постоянно думать, как изменить тело.**

ЛЕНА, 33 ГОДА, РАБОТАЕТ В ОФИСЕ С 9 ДО 17:00

Вес до программы: 98 кг

Вес после: 92,9 кг



Сладкого вообще не охота, и я рада этому. Охота сыр, чего то жирного

18:02

Как то легко этот переход прошел

18:03

И чувствуется легкость такая, кажется что худеешь с каждым днем все больше)

18:03

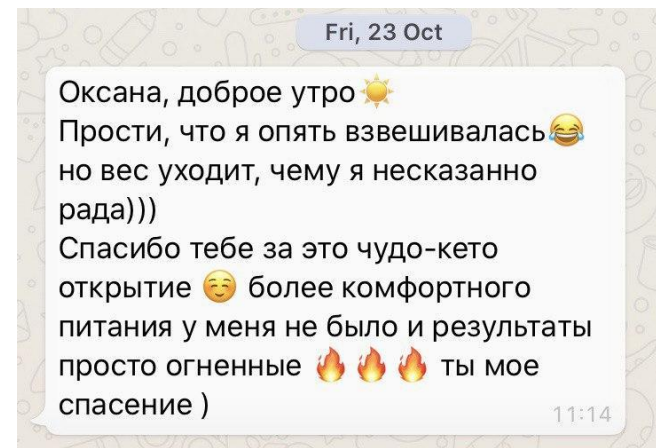
РЕШЕНИЕ:

Все уроки на курсе созданы так, чтобы помогать вам не сойти с намеченного пути.

Основы успешного похудения:

1. Перестать пытаться худеть и постоянно думать, как изменить тело.
- 2. Перестать считать калории и делить еду на хорошую и плохую.**

Аня, 29 лет, рост 170см, вес 65 кг. Визажист, мама



РЕШЕНИЕ:

На курсе у нас будут меню с рецептами, шаблоны для самостоятельного составления без подсчётов КБЖУ.

А также держать связь со мной, чтобы быстро скорректировать направление.

Основы успешного похудения:

1. Перестать пытаться худеть и постоянно думать, как изменить тело.
2. Перестать считать калории и делить еду на хорошую и плохую.
3. **Отъе@аться от себя.**

**Вы никому не должны быть красивой,
стройной, умной, успешной, приличной.**

Вы никому не должны доказывать свою ценность, интеллект, образованность.

Вы это делаете для себя. Проявляйтесь так, как чувствуете. Даже, если для кого-то «неприлично», «некрасиво», «неправильно». Все свои страхи, давление через чувство вины эти кто-то могут засунуть себе в свою пятую точку!

АЛЁНА, 29 ЛЕТ, РОСТ 164 СМ, МАМА
СЫНА, РАБОТАЕТ В ОФИСЕ С 11:00 ДО
20:00

ВЕС ДО КУРСА 76,5 КГ
ВЕС ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ 72КГ



Основы успешного похудения:

1 шаг. Перестать пытаться худеть и постоянно думать, как изменить тело.

2 шаг. Перестать считать калории и делить еду на хорошую и плохую.

3 шаг. Отъе@аться от себя.

4 шаг. Выровнить осанку и активировать лимфу (курс «Сияй»).

5 шаг. Выйти из роли жертвы (продвинутый курс «Другое Кето. Супер сила»).

6 шаг. Перестать защищаться (продвинутый курс «Другое Кето. Супер сила»).

- Самое страшное, что многие люди не хотят брать ответственность за свои действия и бездействия.

Люди сливают деньги на «быстрые» методы (кето-таблетки, массаж, БАДы), не получают желаемый результат.

РАССТРАИВАЮТСЯ!

Начинают искать другие «волшебные» добавки и так по кругу.

ТРАТЯТ НЕ ТОЛЬКО
ДЕНЬГИ, НО И ВРЕМЯ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ СИТУАЦИЯ
ИЗМЕНИЛАСЬ?

ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

РЕШЕНИЕ, ЧТО ВАМ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭТО ВАЖНО.

И ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ГОТОВЫ
МЕНЯТЬ СИТУАЦИЮ, КОТОРАЯ
ПОВТОРЯЕТСЯ..

*Напишите, кому откликается? И кому
это тоже важно?*

Я знаю, что многие из вас хотят изменить всё, но **хотеть недостаточно**.

Кто не просто хочет, но и готов делать роскошную фигуру и влюбиться в себя заново?

Мне важно, чтобы вы были к этому готовы, потому что ваша жизнь сильно изменится.

Кто готов **всего за 2 недели:**

- Уменьшить бока, живот, руки, бедра на 3-5 см,
- Избавиться от отёков по утрам, улучшить сон, настроение.

Напишите «готова» в чат

КОМУ ВАЖНО БЕЗ ГОЛОДА, БЕЗ
ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ И БЖУ СБРОСИТЬ
ОТ 3 ДО 7 КГ?

Поставьте «важно» в чат

А КТО ГОТОВ ЗА 2-3 МЕСЯЦА ПОСТРОИНЕТЬ НА 10-15 кг?

- При этом сохранить семейный бюджет, не тратить деньги на ненужные перекусы.
- Есть любимые блюда, наслаждаться каждым походом в ресторан и праздники. Не отказывая себе ни в чем.
- Сохранить ценное время, потому что с каждым годом мы не молодеем.

Пишите «готова»

А теперь то, чего все ждали

Сейчас я открою продажи на мой
новый, трансформационный онлайн-
курс «ДРУГОЕ КЕТО».

ДЛЯ КОГО КУРС?



Пробовали ПП, дробное питание «Дюкана», считали калории.
Худели и снова набирали вес, постоянно срываетесь.

Ваш результат через 2 недели:

- ✓ **Научитесь питаться и жить без запретов и ограничений.**
- ✓ **Избавитесь от сахарной и пищевой зависимости.**
- ✓ **Снова полюбите свое отражение в зеркале.**

ДЛЯ КОГО КУРС?



Проходили другие курсы и кето-марафоны. Знаете основу кето питания.

Похудели, но вес уходит медленно, вес встал.

Ваш результат через 2 недели:

- ✓ Познакомитесь и влюбитесь в другое кето питание.
- ✓ Похудеете на первые 3-5 кг, улучшите качество кожи на лице и теле.

ДЛЯ КОГО КУРС?



Много работаете, устаете.
Единственная радость -это вкусняшки.
Нет энергии и сил просыпаться по утрам.

Ваш результат через 2 недели:

- ✓ **Перестанете бояться есть в кафе и на праздниках.**
- ✓ **Начнете легко вставать по утрам.**
- ✓ **Повысите самооценку.**
- ✓ **Начнете радоваться и получать удовольствие от жизни.**

ПРОГРАММА КУРСА:

1 модуль Мама, я взломала код стройности.

Содержание:

1. Что такое код стройности? Как его взломать? Пошаговый алгоритм другого кето.
2. Почему не надо есть 5 раз в день?
3. Еда, я люблю тебя. Как есть всё и жить счастливо.
4. Хорошая VS плохая еда.
5. Ошибки похудения на кето и не только.
6. СРbBb и переедания. Как раз и навсегда избавиться от сахарной зависимости? Кишечник и микробиом.

Бонусы:

1. КНИГА РЕЦЕПТОВ.
2. 7 вариантов меню с рецептами.
3. WORK-book для самостоятельного составления меню.
4. Интервью с врачом гастроэнтерологом.

Результат:

- ✓ Узнаете, что такое другое кето простыми словами.
 - ✓ Поймете, почему вы переедали и набрали лишнее.
 - ✓ Научитесь питаться, не считая калории и бжу.
-

ПРОГРАММА КУРСА:

2 МОДУЛЬ ВРЫВАЕМСЯ.

Содержание:

1. Учимся спать. Как высыпаться и похудеть в 2 раза быстрее? Как избежать отеков.
2. Эффективный обмен веществ и баланс гормонов.
Практики, переводящие тело в режим жиросжигания без запретов в еде.
3. Интервальное голодание. Гормоны. То, о чем вы точно не знали.
Секретные секреты именно здесь.

Бонусы:

1. Жиросжигательная медитация перед сном.
2. Чек-лист: как питаться в ресторане?
3. «Иммуно-бустер» Пошаговая схема для поднятия иммунитета и энергии в теле.
4. Чек-лист: Рецепт эффективного сна.

Результат:

- ✓ Начнете высыпаться, появиться много энергии на себя и семью.
- ✓ Снова полюбите свое отражение в зеркале.

ПРОГРАММА КУРСА:

3 модуль

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ ИЛИ ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

Содержание:

1. Как продолжить худеть после курса? Можно ли так питаться всю жизнь?
2. Как связаны углеводы, контроль, сексуальность и наслаждение от жизни.
3. Вечеринки, рестораны, праздники. Как выжить? Что есть?

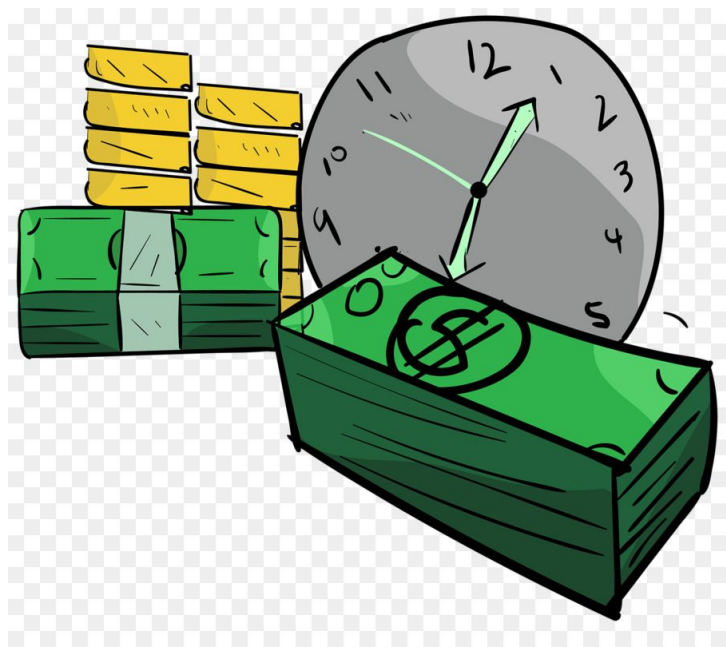
Бонусы:

1. Полный чек-ап.
Список рекомендованных анализов.
2. Чек-лист: как питаться в ресторане?

Результат:

- ✓ Похудеете на 2-5 кг за 2 недели, полюбите ходить в ресторан, в гости и любые праздники.
- ✓ Научитесь жить без страха "мне нечего здесь есть".

ЦЕННОСТЬ ЭТОГО КУРСА НА
70.000 И 11 ЛЕТ МОЕГО ОПЫТА Р



Правда ли мои ученики
окупают свое участие на
курсе?

Да, это правда.

МАША, 31 ГОД

ВЕС ДО КУРСА 86,8 КГ
СРАЗУ ПОСЛЕ 79,4 КГ

Как ощущения, расскажи?

New messages

Ну во-первых я заметила что моё новое питание не как не повлияла на мою семью! Во-вторых мне не стало не на капилку сложнее или занимать больше времени! А для меня мне эти пункты ой как важны!

В начале мне было немного не по себе так питаться, так как мне всегда говорили что нужно кушать каши, некоторые подруги худели вообще не евши мяса или чисто на курице.

Мне обычно не очень хотелось мяса, и не очень мне оно нравилось!! Поэтому я в начале больше ела рыбу!

И тут я начала питаться, и есть все то, от чего обычно отрецивалась!

Масло сливочное, творог, сметану, шашлыки из свинины,

Я стала худеть, у меня стало появляться уверенность в себе!!

Message...



**МАША, 31 ГОД, ВЕС СЕЙЧАС,
ЧЕРЕЗ 7 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ
КУРСА 72,8 КГ**



Я горжусь каждой!




Все ли получают
такие результаты?

Те, кто берет меня за руку и идет вперед.
Они получают результаты. Даже если
страшно. Идут и делают!

Все ли попадут на курс?

Нет, не все

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ УЖЕ 28 МЕСТ ЗАНЯТО
ПО ПРЕДЗАПИСИ (ВСЕГО 50 С ОС)

28 платных заказов 

ТАРИФ: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА

3 обучающих модуля:

МОДУЛЬ 1. Мама, я взломала код стройности.

МОДУЛЬ 2. Врываемся.

МОДУЛЬ 3. Есть ли жизнь на Марсе или что будет дальше?

- Нет обратной связи по домашним заданиям.
- 3 варианта готового меню.
- Нет общего чата поддержки для ответов на вопросы и поддержки.
- Нет доступа к урокам после завершения курса.

ТАРИФ: КАЙФОЖОРКА 50 мест

3 обучающих модуля:

МОДУЛЬ 1. Мама, я взломала код стройности.

МОДУЛЬ 2. Врываемся.

МОДУЛЬ 3. Есть ли жизнь на Марсе или что будет дальше?

- Проверка домашних заданий Оксаной Негоц.
- ZOOM-сессия с Оксаной Негоц в конце обучения.
- 7 вариантов готового меню (бонус меню с заменой мяса и молока).
- Общий чат для ответов на вопросы, мотивации, поддержки и общения.
- Легендарная книга рецептов Оксаны Негоц.
- WORK-бук для записей.
- Письменный конспект каждого урока в формате PDF.
- Доступ к урокам 2 недели после завершения курса.

ОБЫЧНАЯ СТОИМОСТЬ КУРСА

ТАРИФ: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА

3 обучающих модуля:

МОДУЛЬ 1. Мама, я
взломала код стройности.

МОДУЛЬ 2. Врываемся.

МОДУЛЬ 3. Есть ли жизнь
на Марсе или что будет дальше?

~~6 900 руб.~~

4 900 руб.

КУПИТЬ

ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 1000 РУБ.

ТАРИФ: КАЙФОЖОРКА 50 мест

3 обучающих модуля:

МОДУЛЬ 1. Мама, я
взломала код стройности.

МОДУЛЬ 2. Врываемся.

МОДУЛЬ 3. Есть ли жизнь
на Марсе или что будет дальше?

~~9 900 руб.~~

7 900 руб.

КУПИТЬ

ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 1000 РУБ.

Здесь надо изменить
стоимость тарифов:
8900 р 11 900 р

Вы готовы заплатить эти деньги, зная,
что если вы реально будете делать то,
чему я учу на курсе — то за 2 недели
вас будет не узнать не только внешне,
но и внутренне?

Но сегодня **я делаю спецпредложение**
только для участников этого вебинара.

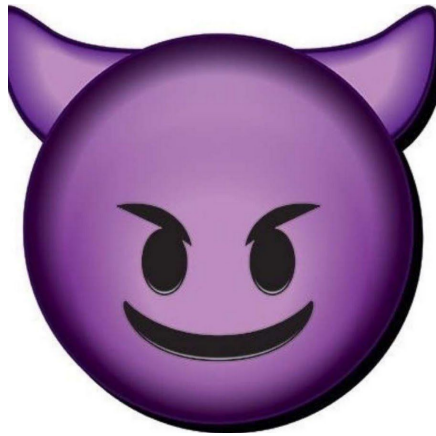
Цена вырастет через 48 часов

Ваша инвестиция в себя сегодня:

ТАРИФ: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА	ТАРИФ: КАЙФОЖОРКА 50 мест
3 обучающих модуля: МОДУЛЬ 1. Мама, я взломала код стройности. МОДУЛЬ 2. Врываемся. МОДУЛЬ 3. Есть ли жизнь на Марсе или что будет дальше?	3 обучающих модуля: МОДУЛЬ 1. Мама, я взломала код стройности. МОДУЛЬ 2. Врываемся. МОДУЛЬ 3. Есть ли жизнь на Марсе или что будет дальше?
6 900 руб. 4 900 руб.	9 900 руб. 7 900 руб.
КУПИТЬ	КУПИТЬ
ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 1000 РУБ.	ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 1000 РУБ.

- Здесь надо изменить стоимость тарифов:
~~8900 р~~ ~~11 900 р~~
~~6900 р~~ ~~9 900 р~~

НО И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!



ЗА ПОСЛЕДНЮЮ НЕДЕЛЮ ВЫ МЕНЯ ЗАВАЛИЛИ СООБЩЕНИЯМИ ПРО КУРС «СИЯЙ»



Где можно подробно узнать об упражнениях "сияй"?

А упражнения эти модно приобрести отдельно? Я с вами НЕДАВНО, поэтому спрашиваю

Здравствуйте, продажи Сияй будут в октябре 🙌

Добрый вечер. Как попасть к вам?!)))

ТАРИФ ПОЛНЫЙ ФАРШ (ДРУГОЕ КЕТО + СИЯЙ)

- Вся программа «ДРУГОГО КЕТО» с обратной связью Оксаны Негоц (тариф: КАЙФОЖОРКА).
- Курс против отеков и целлюлита «СИЯЙ»:

СИЯЙ! Модуль 1:

ПОШАГОВАЯ СТРАТЕГИЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТЁКОВ, ЦЕЛЛЮЛИТА И ЛИШНЕГО ВЕСА.

1. Что такое целлюлит и отеки на самом деле, простым языком и красочно?
2. Как связаны стопы, тазобедренные суставы, и колени, с целлюлитом и отеками?
3. Как питаться без отеков в любое время года?
4. Безотечное питание без подсчетов калорий и бжу.
3 варианта КЕТО/LCHF меню (с фруктами и без, с молочными продуктами и с их заменой).
5. Стресс и целлюлит? Как снизить первое, чтобы ушло второе.
6. Ответы на ваши вопросы.

СИЯЙ! Модуль 2:

УСКОРЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ. ПРАКТИКА

1. Лимфодренажный утренний комплекс (разгон лимфы, дыхание, уменьшение отечности на лице и теле, снятие зажимов в спине, красивая осанка).
2. Лимфодренажный вечерний комплекс (снятие напряжения, усталости и тяжести в ногах, спине, плечах).
3. Комплекс для активации стоп и пальцев (Миофасциальный релиз).
4. Комплекс для мобилизации тазобедренного сустава, стабилизации коленей.
5. Миофасциальный релиз - для лечения целлюлита, уменьшения жира в зоне «галифе» и внутренней поверхности бедра.

~~13 400 руб.~~

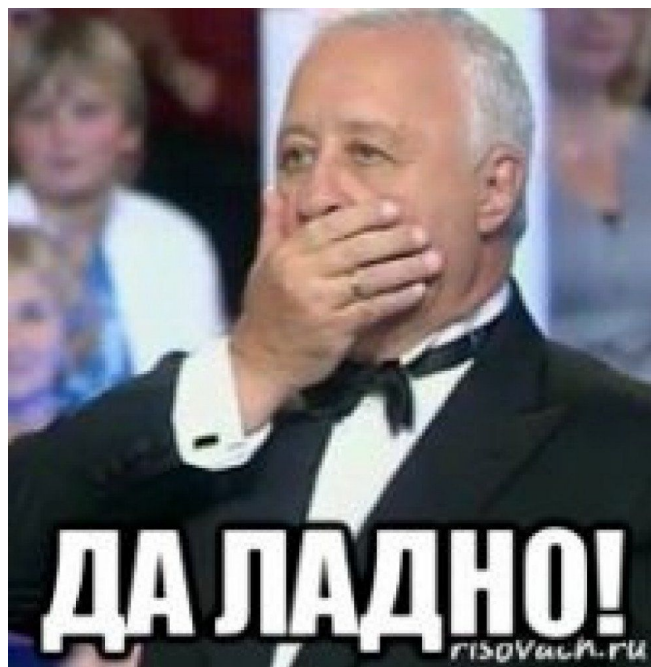
10 800 руб.

КУПИТЬ

ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 3000 РУБ.

Нужно изменить цену на
~~16 400~~
13 400

НО И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!



ДЛЯ САМЫХ БЫСТРЫХ, КТО,
КАК И Я ЦЕНИТ СВОЕ ВРЕМЯ И
ДЕНЬГИ.

ДЕЙСТВУЕТ ПРОМОКОД
СО СКИДКОЙ «1000»

***ТОЛЬКО ДЛЯ ПЕРВЫХ 10
ЧЕЛОВЕК**

Здесь надо изменить стоимость тарифов:

8900 р	11 900 р	16 400Р
6900 р	9 900 р	13 400Р
5900	8900 Р	12 800 Р

В дополнение к сниженной цене. Огонь? Кому нравятся эти шикарные условия? Ставьте огонечки в чат

The image shows three promotional cards for different tariff plans. Each card features a crossed-out original price, a new discounted price, a red 'КУПИТЬ' (BUY) button, and a yellow button for a prepayment. The background is dark green with faint geometric patterns.

6 900 руб. 4 900 руб.	9 900 руб. 7 900 руб.	13 400 руб. 10 800 руб.
КУПИТЬ	КУПИТЬ	КУПИТЬ
ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 1000 РУБ.	ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 1000 РУБ.	ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 3000 РУБ.

А что, если сейчас
денег нет?

Вы можете оставить предоплату:

1 000/3000р — а остаток оплатить до
старта курса 15 сентября
включительно.

ЧТОБЫ ЗАКРЕПИТЬ ЗА СОБОЙ
ТЕКУЩУЮ СТОИМОСТЬ

Или **оформить беспроцентную доверительную рассрочку.**
Напишите в службу заботы ФИО, тариф, email.

Условия оформления доверительной рассрочки:

1. Без процентов.
2. Первый взнос 50% до 5 сентября.
Второй взнос 50% через 1 неделю
после старта обучения (до 22 сентября включительно)
3. Возможно для граждан всего Мира.

Как оформить рассрочку?

1. Нажимайте кнопку «задать вопрос», далее пишете «хочу рассрочку», ФИО, email и выбранный тариф.
2. Ждите сообщение с персональной ссылкой на оплату в рассрочку от службы заботы.
3. Получите на почту письмо с доступом к курсу!

Надо изменить 1
взнос до 15 сентября

ПРЯМО СЕЙЧАС КЛИКАЙТЕ ПОД
ВЕБИНАРОМ
НА КНОПКУ «КУПИТЬ КУРС СО
СКИДКОЙ»



ВЫБИРАЕТЕ ТАРИФ, НАЖИМАЕТЕ КУПИТЬ ИЛИ ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ

The image displays three tariff selection cards arranged horizontally. Each card features a crossed-out price at the top, a current price below it, and two action buttons at the bottom. The third card is highlighted with a yellow background and a red arrow pointing to its 'КУПИТЬ' button.

Card	Original Price (руб.)	Current Price (руб.)	Prepayment (руб.)
1	6 900	4 900	1000
2	9 900	7 900	1000
3	13 400	10 800	3000

ВВОДИТЕ EMAIL, ИМЯ И ТЕЛЕФОН

Внимательно проверьте почту.

Вам придет квитанция об оплате и доступ на платформу обучения в личный кабинет.

Другое Кето
Тариф "КАЙФОЖОРКА"
7900 9900 руб

Введите ваш эл. адрес

Введите ваше имя

Введите ваш телефон

Оплатить



Выбираете оплатить полностью
или внести предоплату 1000 руб

Академия стройности Оксаны Негоц

Оплата заказа #0185

Состав заказа:

Другое Кето | КАЙФОЖОРКА

Другое Кето | КАЙФОЖОРКА

Итого к оплате: 7 900 руб.

Этот заказ можно оплатить частично — **1 000 руб.**
Оставшуюся часть можно будет оплатить до начала курса.

Перейти к частичной оплате

Выберите способ оплаты и совершите платеж:

Другие варианты оплаты:

**ROBO
KASSA**

Оплатить →

А если нет времени на курс?

- Все уроки в записи, смотрите их в любое удобное время.
- Доступ сохраняется до 2 недель после окончания курса в зависимости от тарифа.
- К урокам есть конспекты. Нет времени смотреть — прочитаете конспекты!

Но скажу честно у всех у нас 24 часа в сутках, вопрос лишь в приоритетах и эффективности действий.

ДАВАЙТЕ НА МИНУТОЧКУ ПРЕДСТАВИМ, ЧТО ВЫ:

- ✓ Уже нравитесь себе в зеркало, любуетесь собой, ваше качество тело улучшилось.
- ✓ Ваш мужчина, муж заново влюбился в вас.
- ✓ Коллеги, друзья делают комплименты.
- ✓ Легко приходите в магазин и выбирайте именно ту одежду, которая вам нравится, а не которая подходит по размеру.
- ✓ Вы с удовольствием ходите по пляжу или СПА в купальнике. Вам больше не понадобится прикрываться полотенцем.

А теперь вернемся назад и представим, что вы **не исправили всё**, что так давно хотели сейчас:

- Все также ненавидите свое тело, когда смотрите в зеркало.
- Плохо спите
- Вы раздражительны, срываетесь на детей и близких.
- Все также стесняетесь своего тела, здоровье ухудшается...

СКОЛЬКО ВЫ УЖЕ
«ЗАПЛАТИЛИ» ЗА СВОИ
ПОТОМ, КОГДА СТАНЕТ
ЛЕГЧЕ, НАЙДЕТСЯ ВРЕМЯ?

1 ГОД, 2 ГОДА, 10 ЛЕТ?

ПРЯМО СЕЙЧАС КЛИКАЙТЕ ПОД
ВЕБИНАРОМ
НА КНОПКУ «КУПИТЬ КУРС СО
СКИДКОЙ»



9 ошибок во время похудения

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.

Вместо того, чтобы обратить внимание на свою реальность и принять ее.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания

СИГНАЛЫ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ НЕ ПОДХОДИТ ДАННЫЙ ВАРИАНТ КЕТО:

- Вы не наедаетесь.
- Вы всё также мечтаете о сладком.
- Вы срываетесь на «запрещенную» еду.
- Могут начать выпадать волосы.

У НАС НА КУРСЕ БУДЕТ УРОК И БОНУС ЧЕК-ЛИСТ: «КАК
ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК ВО ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА. И КАК
ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ УЖЕЕСТЬ ПРОБЛЕМА»

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.
4. Терпеть голод и есть по часам, перекусывать.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.
4. Терпеть голод и есть по часам, перекусывать.
5. Нежелание брать на себя ответственность за свое тело, свою жизнь и разбираться в каждом вопросе.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.
4. Терпеть голод и есть по часам, перекусывать.
5. Нежелание брать на себя ответственность за свое тело, свою жизнь и разбираться в каждом вопросе.
6. Не найти и неправильно сформулировать свою цель в начале похудения.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.
4. Терпеть голод и есть по часам, перекусывать.
5. Нежелание брать на себя ответственность за свое тело, свою жизнь и разбираться в каждом вопросе.
6. Не найти и неправильно сформулировать свою цель в начале похудения.
7. Не понимать базовую информацию о продуктах, которые ешь. Слушать программы «Малышева» и тд.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.
4. Терпеть голод и есть по часам, перекусывать.
5. Нежелание брать на себя ответственность за свое тело, свою жизнь и разбираться в каждом вопросе.
6. Не найти и неправильно сформулировать свою цель в начале похудения.
7. Не понимать базовую информацию о продуктах, которые ешь. Слушать программы «Малышева» и тд.
8. Слушать чужое мнение, не проверяя факты и исследования.

9 ошибок во время похудения:

1. Зацикливаться на своем не удачном опыте диет, на своем лишнем весе.
2. Выбрать неподходящий для себя вариант кето питания
3. Считать калории и бжу.
4. Терпеть голод и есть по часам, перекусывать.
5. Нежелание брать на себя ответственность за свое тело, свою жизнь и разбираться в каждом вопросе.
6. Не найти и неправильно сформулировать свою цель в начале похудения.
7. Не понимать базовую информацию о продуктах, которые ешь. Слушать программы «Малышева» и тд.
8. Слушать чужое мнение, не проверяя факты и исследования.
9. Хаотично хвататься за все подряд.

КОМУ ЗНАКОМЫ ЭТИ ОШИБКИ?

ПОСТАВЬТЕ «МНЕ» В ЧАТ

“

Сейчас я знаю, что аргумент страха **«не получилось в первый раз, не получится и потом»** ложный – он не учитывает то, что ты меняешься, меняется наставник и твоё окружение.

Сумма опытов складывается в новое качество вне зависимости от твоих представлений и желаний.

И когда ты видишь небольшие изменения, и все ждешь и ждешь огромного скачка, а он не происходит, то все, что тебе нужно делать –

Снова попрощаться с надеждой и просто идти. И потом однажды

-бац

Все складывается, даже если ты этого не ждешь.

Просто внезапно понимаешь, что ты проснулась похудевшая и счастливая.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
ВЫ ПОТРЯСАЮЩАЯ ПУБЛИКА

МОЕ ФОТО