

# Открытый вебинар 14.11.18

В преддверии старта 3-го потока курса  
Детокс-йога



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk.com/detoxiyoga\_ekb

# Обо мне

- ▣ 12 лет практики йоги
- ▣ 5 лет преподаю
- ▣ Автор тематических мастер-классов по различным проблемам со здоровьем, в том числе для снижения веса
- ▣ Училась на различных марафонах и курсах по детоксу
- ▣ Имею сертификат по запуску проекта Детокс-йоги
- ▣ Получаю международную сертификацию преподавателя йоги по методу Б.К.С. Айенгара
- ▣ 7 лет вегетарианства, но не фанатею и других не заставляю
- ▣ Главное в жизни – осознанность, которая начинается с тела – питание, физическая активность, отношение к себе , к другим людям и к жизни



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41

vk.com/detoxoyoga\_ekb

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Излишки питания. Жрем больше, чем расходует**

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Несбалансированность рациона по БЖУ  
Семейные традиции, реклама фастфудов**



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk.com/detoxyyoga\_ekb

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Сбит режим питания. Едим на бегу, перекусы вместо полноценных приемов пищи. Нет завтрака. 2 -3 приема пищи в день**

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Сбит режим дня. Мало спим, нет энергии**



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk vk.com/detoxxyoga\_ekb

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Малая двигательная активность  
Синдром 3 стульев**



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk.com/detoxyoга\_ekb

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Проблемы с ЖКТ и выделительной системой: гастриты, язвы, запоры, метеоризм. Плохо усваивается пища, едим больше**

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Отечность на лице и конечностях. Проблемы с выделительной системой. Избыток соли и сахара в рационе**

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Гормональный сбой.**

**Особенно у женщин ближе к менопаузе и климаксу**

# Причины лишнего веса и проблем со здоровьем



**Психологические причины.**

**Стрессы, желание спрятаться, защита, детские травмы**

# Последствия лишнего веса и не ЗОЖа

- Интоксикация организма
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Сахарный диабет
- Нагрузка на суставы, потеря подвижности
- Снижение эластичности мышц и связок
- Гормональный сбой
- Болезни пищеварительной и выделительной системы вплоть до онкологии
- Психологические проблемы, неуверенность в себе, невозможность самореализоваться



# Причины интоксикации

- Некачественная пища и вода
- Отравления
- Прием лекарств
- Злоупотребление табаком, алкоголем, наркотиками
- Постоянное воздействие отравляющих веществ
- Плохая экология

**Токсины живут в жировой ткани и бьют по самым слабым местам!**



# Как понять, есть ли у меня лишний вес?

Нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

**Норма: от 18 до 25**

**Если больше – то это лишний вес!**



# Диагностический комплекс йоги – 15 мин

- ❑ В каком состоянии мой ЖКТ?
- ❑ Насколько сильны и эластичны мои мышцы?
- ❑ Насколько подвижны мои суставы?
- ❑ Есть ли в моем теле психологические блоки и последствия стрессов?



# Практические советы: Что делать, если у меня лишний вес, проблемы со здоровьем, неправильное питание?



**1. Понять причины, в том числе психологические  
Почему мне выгодно оставаться таким, какой я  
есть?**

## Дневник питания

	№	Дата__	№	Дата__	№	Дата__	№	Дата__	№	Дата__	№	Дата__	№	Дата__
Завтрак														
Перекус														
Обед														
Перекус														
Ужин														
Перекус														
Вода														

различия

\*\* В основных полях заполняется все, что вы съели и в какое время.

\*\*\* В поле «Вода» зачеркивается количество стаканов, выпитое в течение дня.

\*\*\*\* В поле «Физ. Упражнения» отмечается выполнение физических упражнений, утренней зарядки, либо любых физических нагрузок, которые вы выбрали для себя.

[www.blog.uroki-pitaniya.ru](http://www.blog.uroki-pitaniya.ru)

# 2. Понять, что я делаю неправильно

## Правильный диагноз – половина успеха лечения



Авторский проект Вероники Першиной

 8-912-265-41-41  
 [vk.com/detoxxyoga\\_ekb](https://vk.com/detoxxyoga_ekb)



**3. Отрегулировать норму воды в день  
30 мл на 1 кг веса!**



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk.com/detoxyoга\_ekb



## 4. Отрегулировать режим дня

**Ложиться не позже 23ч, вставать не позже 7 утра**



**5. Добавить физической активности: бег, плавание, ходьба, силовые и аэробные тренировки, йога**

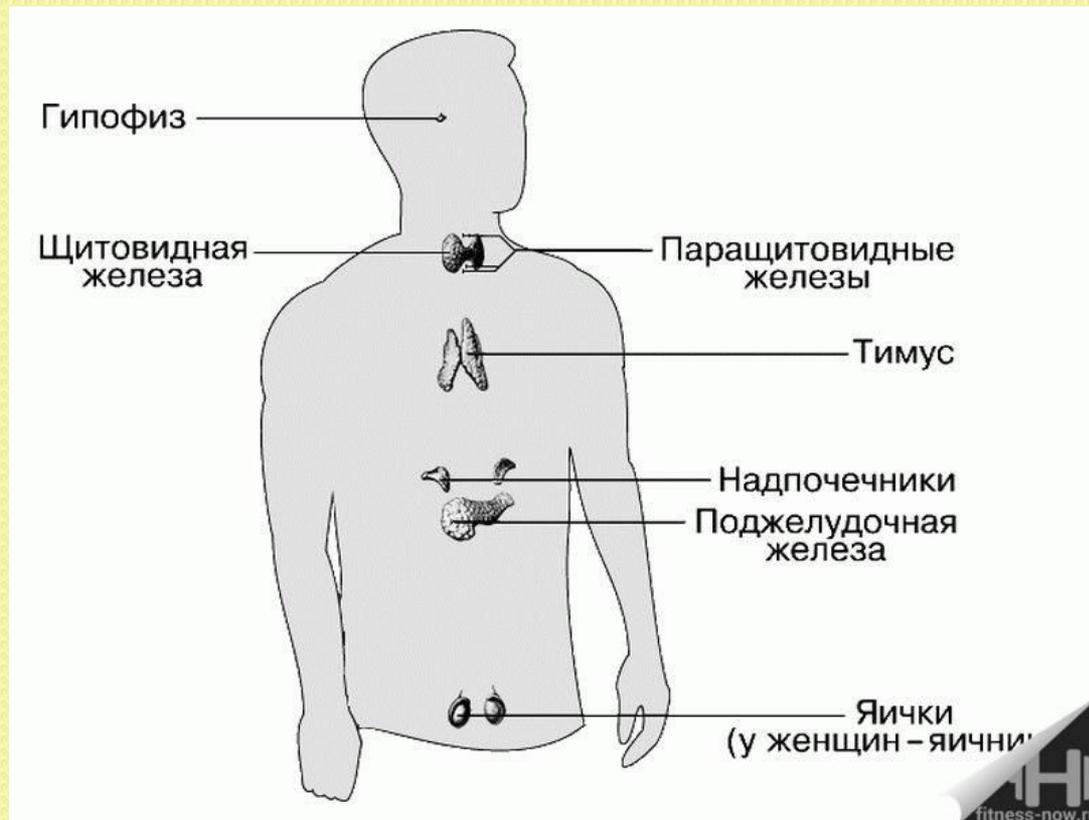


**6. Скорректировать питание: режим – 5 раз в день, БЖУ – заменить быстрые углеводы на медленные, плохие жиры на хорошие, следить за нормой белка – минимум 1 г на 1 кг веса, наличием витаминов и микроэлементов**



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk.com/detoxyyoga\_ekb



**7. Знать свой гормональный статус, посетить  
эндокринолога, если есть жалобы.  
Особенно важно для женщин!**

## Что помимо этих шагов будет на курсе?

- Готовые комплексы йоги, направленные на нормализацию обмена веществ и похудение – 2 уровня сложности: базовый и более силовой
- Специальные очистительные практики и процедуры из йоги – для гигиены рта, носа, кишечника, мозгов 😊
- Дыхательные практики и медитации
- Введение в аюрведу: принципы питания, очистительные дни, энергетика продуктов, как подстроить свой рацион под свой тип конституции
- Работа на всех уровнях: физиология, энергия, сознание, психология

# Зачем идти на курс?

- ▣ **Комплексный подход: регулярные тренировки + питание + работа с сознанием**
- ▣ **Мы учимся жить и питаться по-новому, а не страдаем на краткосрочной диете**
- ▣ **Будет много мотивации, поддержки, пинков и похвалы**
- ▣ **Чтобы уже наконец начать что-то менять в жизни. Самостоятельно на это всегда не хватает то времени, то силы воли, то еще много чего**



# Кому не подходит курс?

- ❑ Ленивым и ожидающим волшебной таблетки
- ❑ Тусовщикам с неясной мотивацией
- ❑ Всезнайкам, которые все и так знают, но при этом ничего не делают
- ❑ Беременным и кормящим
- ❑ Имеющим проблемы с пищеварительной и выделительной системой в стадии обострения
- ❑ Находящимся на гормональной лекарственной терапии



# Структура курса

- ▣ 7 вебинаров по субботам в 19.30 (екб) на разные темы
- ▣ Домашние задания на неделю по теме вебинара
- ▣ Ежедневные отчеты: фото, видео, текст и т.п
- ▣ Общение в чате Вотсап 24/7
- ▣ Ежедневные статьи для самостоятельного прочтения по темам курса
- ▣ Обязательное фото и замеры ДО и ПОСЛЕ



## Что потребуется на курсе

- ▣ **Напольные весы**
- ▣ **Бутылка для воды – 2-3 шт**
- ▣ **Блендер для смузи – очень желательно!**
- ▣ **Шагомер или программа в смартфоне**
- ▣ **Коврик для йоги**
- ▣ **Очистительные травы – продаются в аптеке**
- ▣ **Атрибуты для очистительных процедур – продаются в магазинах аюрведы и товаров для йоги**



## Как попасть на курс?

- ▣ Оплатить до начала курса (мне на карту Сбер):
- ▣ 6500р – стандарт. Работа в общем потоке
- ▣ 8000р – ВИП. Дополнительно – индивидуальная коуч-сессия по мотивации и результатам на курсе, корректировка питания под конкретного человека, адаптация комплекса йоги под состояние здоровья и запрос
- ▣ Возможна рассрочка – 50% до 17.11 и 50% до 30.11
- ▣ Получить доступ к чату в Вотсап и ссылку на первый вебинар 17.11
  
- ▣!!!! Только для тех, кто посмотрел вебинар онлайн или в записи – скидка 10% - действует при полной оплате курса до конца суток 15 ноября:
- ▣ 5850р стандарт или 7200 ВИП
- ▣ Для этого при оплате назвать мне кодовое слово - **ВЕБИНАР**



# До встречи на курсе! 😊



Авторский проект Вероники Першиной

☎ 8-912-265-41-41  
vk vk.com/detoxyyoga\_ekb