

# Семинар 13.09.2017

Тема: 3 действия, чтобы похудение никогда не надоело

Кто я такой и почему мне можно  
доверять?



Дмитрий Нестеров

Руководитель проекта Slim  
Today

Похудение до результата с  
удержанием веса. Убираю  
срывы и подстраиваю  
похудение под вкусные  
продукты.

Опыт работы в сфере: 4  
года

-За 2017 год получил 80  
ОТЗЫВОВ ДОВОЛЬНЫХ  
КЛИЕНТОВ

-Почетный сотрудник  
фитнес-клуба Energy

Поближе познакомиться со мной через:

Ссылка на отзывы, информацию обо мне указана в описании к этому видео.

Ознакомьтесь со всем, через 2 минуты  
начнем

Что будет на семинаре?

Во-первых, по большому счету это тренинг.

Что-то из семинара вы уже слышали, но знать и применять – это разные вещи.

Я покажу как применить это в деле.

Теперь вы не только будете что-то знать, но сможете применить и получить результат.

Напоминаю что тема «3 действия, чтобы не бросить похудение»

Считать калории, составлять питание мы НЕ будем.

Тема составления питания и как правильно начинать слишком большая, мы не рассмотрим ее даже за 3 часа.

Сегодня только о мотивации.

\*Если с мотивацией все хорошо, вы никогда не бросали похудение, то семинар не принесет Вам пользы.



# Формат

- 1) Вступительная общая часть.
- 2) Первое действие чтобы не бросить: концентрируйтесь не на конечном результате, а на ежедневных действиях
- 3) Второе действие чтобы не бросить: худеть по этапам.
- 4) Третье действие чтобы не бросить: замечать мелкие результаты.
- 5) Ответы на вопросы.

Первое действие, которое поможет  
не срываться.

Концентрируйтесь не на итоге, а на ежедневных действиях

Есть действия, которые способствуют похудению.

Например:

- 1) Входить в рамки калорий.
- 2) Выполнять тренировки.
- 3) Соблюдать план.

Все это ведет к похудению?

Да.

Значит не надо думать о том, когда вы похудеете на 10 килограмм.

Нужно думать о том, как регулярно делать эти действия.

Это называется «дюймовый подход»

# Практика:

- 1) Выпишите действия, которые лично вы каждый день делаете для похудения.
- 2) Начертите рядом числа.
- 3) Отмечайте каждый день выполнено/не выполнено.

Итог: постепенно вы перестанете переживать. Если это соблюдать, результат придет сам собой.

Концентрируйтесь на мелких действиях. Их делать проще, но они составляют основу всего

Прямо сейчас выполню вместе с Вами

Возможно сразу вы не оцените

Но делайте выводы после 3-4 дней  
использования



Второе действие, чтобы никогда не  
бросить

Правильная организация процесса

Два типа: правильная и не правильная

# ПОХУДЕНИЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА

\* при условии, что похудение начинается на эмоциях, без четкого плана

- 01.06 - 80 килограмм
- 08.06 - 78 килограмм
- 10-12.06 - застой в весе или срыв
- 15.06 - 78 килограмм
- Срыв
- 17.06 - 80-81 килограмм
- Повтор...

\* при использовании жестких диет + убиении сладкого сразу

# ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХУДЕНИЯ

\* при условии, что соблюдается питание, правильно выполняются указания

- 01.06 - 80 килограмм
- 01.06 - 07.06 - 79,5 килограмм  
постепенно убрать сахар и сладкое, привить привычку к хорошему питанию
- усложняем похудение
- 14.06 - 78 килограмм
- 21.06 - 77 килограмм
- 28.06 - 76 килограмм

**Итог: минус 4-6 килограмм, правильные  
пищевые привычки, большие внешние изменения**

SLIMTODAY

# ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХУДЕНИЯ

\* при условии, что соблюдается питание, правильно выполняются указания

- 28.06 - 76 килограмм
- 05.07 - 75 килограмм
- 12.07 - 74 килограмма  
постепенный переход в питание для поддержания веса в течении  
1-й дополнительной недели (постепенно отходим от строгого питания)
- 15.07- обсуждаем и планируем  
дальнейшее похудение

**Итог: минус 6-8 килограмм за 6 недель.  
Питание и тренировки удобные и легкие  
для соблюдения, нет возврата веса и срывов.  
Тренер всегда рядом**

SLIMTODAY

# Первый вариант: НЕ правильный

- Жесткая диета на каком-нибудь кефире и гречке.
- Эмоциональное решение. Возможно Вам и не нужно было худеть, но вы начали потому что кто-то что-то сказал.
- Не правильные пищевые привычки. Не получится долгосрочно худеть, если в течении 5 крайний лет вы ели сладкое когда захотите.

Похудеть до 5 килограмм и удержать их – да.

Похудеть от 6 килограмм и удержать их – нет.

# Второй вариант: правильный.

- В течении 1-2 недель ПОСТЕПЕННО убрать лишнее и сладкое. Перейти на определенное питание
- Похудеть на нужное количество килограмм
- Закрепить вес



# Практика:

- 1) Не торопитесь. Понимаю что хочется все и сразу, но так не бывает.
- 2) Возьмите лист и составьте себе план. Даже не правильный план лучше, чем вообще ничего.
- 3) Изучите вопрос заранее, соберите информацию.

Самое главное:

Не забывайте

Не откладывайте

Начинайте с того, что есть сейчас

Вместе сделаем план Вашего похудения

Что еще поможет:

# Разделение похудения на циклы.

Если цель большая 20-30 килограмм, то есть смысл разбить ее на две

Пример:

# Пример разделения:

- 16.09 – 16.10 – худеете на 4-5 килограмм
- 17.10 – 01.11 – поддержание веса, стабилизация для организма.
- 01.11-01.12 – худеете на 4-5 килограмм

## Плюсы:

- 1) Нет срывов . Цель маленькая
- 2) Не будет набора веса после похудения.

# Самые частые ошибки:

- Использовать кефирные/гречневые диеты, моно диеты
- Торопиться похудеть
- Намеренно усложнять свое похудение
- Делать разгрузочные дни

Третье действие к тому, чтобы  
никогда не бросить.



Радоваться всем результатам –  
важно

Пример отношения к  
результатам

# Первый НЕ правильный:

Похудели на 3 килограмма за 3 недели

Ваше отношение: «это же всего 3 килограмма. Я думала что будет больше. Мне ведь нужно убрать 20, а это очень долго видимо»

# Пример правильный:

Похудели на 3 килограмма за 3 недели

Отлично! Это уже 3 килограмма. Мне осталось убрать всего 17. Да, это меньше чем я ожидала, но я молодец. Потому что:

- 1) Начала движение, нужно продолжать.
- 2) Мне уже легче себя чувствовать
- 3) Легче отказаться от сладкого.

# В чем разница:

- Ищите положительные стороны.
- Ставьте маленькие цели, например: «похудеть на 3 килограмма за 3 недели» И разбейте их на большую.

Пример:

Всего нужно убрать 20. Это 5 месяцев по 4 килограмма. Значит цель: -4 килограмма за 1 месяц.

**Идите маленькими шагами!**

## Интересная мысль:

Подняться в гору проще, если смотреть под  
ноги.

Если смотреть на вершину, то она кажется  
далекой.

На этом мы заканчиваем семинар

Задавайте вопросы в тот же чат!



## Подарок от Slim Today

- 1) Основные ошибки в похудении
- 2) Тест для проверки результата (с помощью него можно понять, какие изменения произошли и начать их ценить)
- 3) Еще кое-что...

**Подарки придут в 21.30 по мск рассылкой**