



ШКОЛА НЕСКУЧНОГО МАТЕРИНСТВА

УРОК 00: ВВОДНЫЙ

Добро пожаловать

#ШколаНескучногоМатеринства поможет вам:

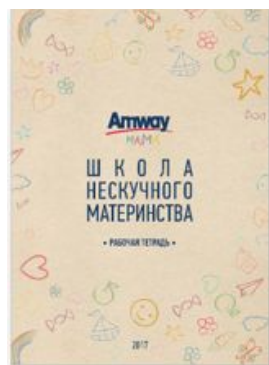
- Научиться сохранять отличную форму и хорошее самочувствие на долгие годы
- Восстановиться после рождения ребенка физически и психологически
- Приблизиться к оптимальному весу за время проекта
- Обрести энергию и хорошее самочувствие
- Наладить пищевое поведение в семье и заложить полезные привычки своим детям

Что нас сегодня ждет?

- На занятии мы поговорим о формировании мотивации к изменениям
- Попробуем разобраться, что сейчас в нашей тарелке и что там должно быть
- Проведем первые фотофиксации и замеры
- Сформируем план действий
- Разучим домашний комплекс упражнений
- Также нас ждет вкусный и полезный перекус



Приветственный набор



Рабочая тетрадь «Маршрут нескучного материнства»



Листовка Амвэй Мама

Давайте знакомиться

- Как вас зовут?
- Сколько вам лет?
- Как давно вы мама, сколько у вас деток, какого они возраста и как их зовут?
- Чего вы ждете от проекта?
- Что будет самым лучшим результатом к концу проекта?

Что поможет нам на пути
к цели



МОТИВАЦИЯ

Формула перемен



Лишний вес мешает мне



Отметьте на этом рисунке 5 частей тела, которые пока вызывают у вас наибольшее недовольство собой.

Лишний вес мешает мне:

1.
2.
3.
4.
5.

В качестве домашнего задания



УПРАЖНЕНИЕ. ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА ПРЕОБРАЗИТЕСЬ/СБРОСИТЕ ВЕС?

Определите, сколько лишних килограммов ТОЧНО вы хотите оставить в прошлом. Теперь подготовьте рюкзак и 2 пакета (можно использовать бутылки с водой). Наполните их в соответствии с количеством ваших лишних килограммов. Наполнили? Сденьте все это на себя и походите не менее 10 минут по квартире. Попробуйте присесть, потанцевать, поделать ваши обычные дела.

Пока ходите, прислушайтесь к своим ощущениям. Как вы себя чувствуете? Хорошо запомните их. Теперь снимите все с себя и осознайте свои ощущения без груза. Какое?



ВАШЕ ФОТО
С ГРУЗОМ

Смысл этого упражнения?

Ваши ощущения с грузом – это то, что вы имеете сейчас, ваши ощущения без него – это ваша **НОВАЯ ЖИЗНЬ**:

- Больше сил
- Больше легкости
- Больше энергии для свершений

Ощутите разницу! Запишите ваши ощущения. Что вы почувствовали, когда сняли груз?

#ШколаНескучногоМатеринства

Что я хочу, вместо того... чего не хочу?



УПРАЖНЕНИЕ. 20 ПРИЧИН, ЗАЧЕМ И ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЕС И ИЗМЕНИТЬСЯ?

Чаще всего стремление похудеть (преобразиться), это стремление что-то изменить в своей жизни, что-то сделать по-другому. Ведь так, как дела обстоят сейчас, вас не устраивает. Ради чего вы станете выходить из зоны комфорта, такой родной и привычной?

- Зачем вам все это нужно?
- Для кого и для чего вы хотите похудеть?
- Вот вы похудели, и что?
- Что вы будете делать со своим стройным телом? Как вы будете жить?
- Что изменится в вашей жизни?
- Что станет вам доступно, чего вы сейчас не имеете?
- Какова конечная цель вашего процесса похудения?

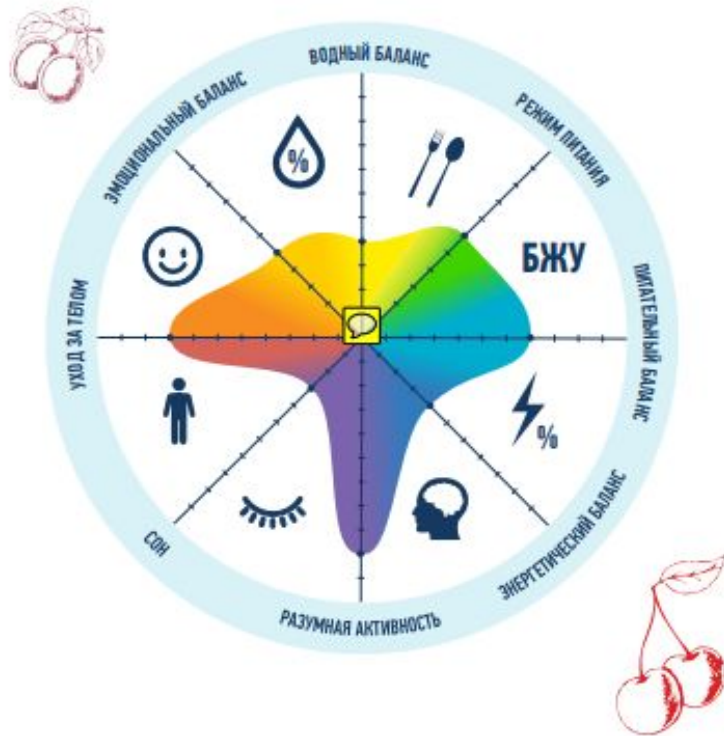
Загляните внутрь себя и внимательно поищите ответы. Напишите хотя бы 20 причин, зачем и почему вы хотите похудеть измениться. Просто ответьте себе на вопросы, которые вы видите выше. Написали? А теперь найдите 3 главные причины для ваших изменений.



План действий

КОЛЕСО БАЛАНСА

Счастье — это когда все движется будто по накатанной — легко и непринужденно, когда во всем есть баланс! Колесо баланса — простой способ для старта в маршруте нескучного материнства! Оцените каждую из сфер жизни от 0 до 10 и посмотрите — на каком колесе вы сейчас «путешествуете» по вашему маршруту!



МОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ВОДА:

.....

.....

СОН:

.....

.....

ПИТАНИЕ:

.....

.....

АКТИВНОСТЬ:

.....

.....

КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ:

.....

.....

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ТЕЛОМ:

.....

.....

САМОЕ СЛОЖНОЕ СЕЙЧАС:

.....

.....

Как организовать питание?

7:00
ЗАВТРАК

СОЗДАЙТЕ СВОЙ НЕСКУЧНЫЙ ЗАВТРАК С КОНСТРУКТОРОМ КОКТЕЙЛЕЙ. РЕЦЕПТЫ СМОТРИТЕ ВЫШЕ.



10:00
ПЕРЕКУС

ОДИН ФРУКТ ПО СЕЗОНУ



13:00
ОБЕД



БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ ДО 300 ККАЛ ИЛИ КОКТЕЙЛЬ. ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ.



16:00
ПЕРЕКУС

СТАНАН НЕФИРА С ОТРУБЯМИ (10 Г) ИЛИ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ, (АРТ. 102736)



19:00
УЖИН

БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ ДО 200 ККАЛ ИЛИ КОКТЕЙЛЬ. ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ.



22:00
ФОРМУЛА-1
ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ

СТАНАН НЕФИРА



ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП УСПЕШНОГО СНИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА - СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ, НО ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ ОРГАНИЗМ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И ИЗБЕЖАТЬ ПОСТОЯННОГО ЧУВСТВА ГОЛОДА. ПЛАН ПИТАНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ СНИЗИТЬ ВЕС И ДОПОЛНЯЕТ ВАШ РАЦИОН НЕОБХОДИМЫМИ МИКРО- И МАКРОНУТРИЕНТАМИ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ.

- УРОК 1. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ОТЛИЧНОЙ ФИГУРЫ. КАК ПРИВЫЧКУ ПИТЬ ВОДУ СДЕЛАТЬ ЧАСТЬЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ?**
- УРОК 2. РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**
- УРОК 3. ДЕТОКС**
- УРОК 4. «БЕЛКОВЫЙ КОД СТРОЙНОСТИ» ЛЕГКИЙ СПОСОБ ОБРЕСТИ СТРОЙНОСТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ОБЫЧНОГО БЕЛКА**
- УРОК 5. КАК НАУЧИТЬСЯ СОБЛЮДАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ФИГУРУ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ТЯГИ К СЛАДКОМУ»**
- УРОК 6. ЖИРОВОЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ**
- УРОК 7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Вкусный, удобный, сбалансированный

Amway
МАМА

Amway
МАМА



КОКТЕЙЛЬ-КОНСТРУКТОР. ПРИГОТОВЬТЕ САМИ

Дайте название вашему фирменному коктейлю

ШАГ 1. ВЫБРАТЬ ОСНОВУ

- НАПИТОК «XS»
- МОЛОКО + ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК NUTRILITE (АР. 110415)
- МОЛОКО + ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА NUTRILITE (АР. 102736)

ШАГ 2. ДОБАВЬТЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> БАНАН | <input type="radio"/> ЧЕРНИКА |
| <input type="radio"/> АПЕЛЬСИН | <input type="radio"/> ЕЖЕВИКА |
| <input type="radio"/> ЯБЛОКО | <input type="radio"/> ВИШНЯ |
| <input type="radio"/> АНАНАС | <input type="radio"/> МАЛИНА |
| <input type="radio"/> КЛУКВА | <input type="radio"/> КЛУБНИКА |



ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОДНОГО КОКТЕЙЛЯ ВОЗЬМИТЕ 1 БАНОЧКУ «XS» (250 МЛ ИЛИ МОЛОКА), ДОБАВЬТЕ 10-20 ГР ПРОТЕИНА NUTRILITE, 50 ГР ФРУКТОВ. ПОМЕСТИТЕ ВСЕ ВЫБРАННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В БЛЕНДЕР (МЫ РЕКОМЕНДУЕМ БЛЕНДЕР ISCOOK).



#ШколаНескучногоМатеринства

#ШколаНескучногоМатеринства

Кулинарный кругозор



ПАРОВЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ СЕМГИ
С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ С СОУСОМ
ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ЙОГУРТА

🕒 40 мин. 4 порции по 284 ккал



ФАРШИРОВАННАЯ РЕЧНАЯ
ФОРЕЛЬ НА ПАРУ

🕒 35 мин. 8 порций по 236 ккал



КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ
ШПИНАТОМ С КРЕВЕТКАМИ, ДИКИМ
РИСОМ И МОРСКИМИ ВОДОРОСЛЯМИ

🕒 30 мин. 4 порции по 298 ккал



КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ НА ПАЛОЧКЕ
КОРИЦЫ С СОУСОМ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО
ЙОГУРТА

🕒 1 час 30 мин. 4 порции по 268 ккал



КУРИНЫЕ РУЛЕТЫ
С ПАРОВЫМИ ОВОЩАМИ

🕒 35 мин. 4 порции по 180 ккал



ФИЛЕ СУДАКА В МИНДАЛЬНОЙ
ПАНИРОВКЕ

🕒 35–40 мин. 4 порции по 222 ккал



СУДАК ПОД МАРИНАДОМ

🕒 1 ч. 10 мин. 4 порции по 393 ккал



ЛОМТИКИ ГОВЯДИНЫ
С КИТАЙСКИМ САЛАТОМ И БРОККОЛ

🕒 15 мин. 4 порции по 192 ккал



КУРИНОЕ ФИЛЕ С КЕШЬЮ
И ШАМПИНЬОНАМИ

🕒 25–30 мин. 4–6 порций по 219 ккал



ФИЛЕ МОРСКОГО ЯЗЫКА В ИМБИРНО-
СОЕВОМ МАРИНАДЕ С КУНЖУТОМ

🕒 40 мин. 4 порции по 284 ккал

АКТИВНОСТЬ

- Ежедневный комплекс на 20 минут, который вы можете проделать с ребенком
- Две групповые тренировки в неделю с тренером



Уход

- Мастер-класс по уходу за кожей
- Мастер-класс по стилю
- Фотосессия



Техника безопасности



Минимальный набор «безопасности»

- «Правильный» жир
- Поливитаминный комплекс широкого действия



ИЛИ



NUTRILITE™ Детские жевательные пастилки — это уникальный комплекс, специально разработанный в качестве источника кальция, магния и витамина D для ребенка в период активного роста.

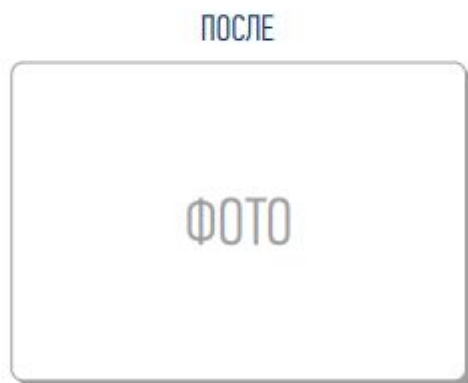


В период активного роста все органы и системы детского организма нуждаются в усиленной поддержке.



- Многие витамины и минералы мы не способны синтезировать самостоятельно, малыш может получить их только извне.
- В состав комплекса входят все необходимые витамины и минеральные вещества, которые обеспечивают правильный и здоровый рост, развитие костно-мышечной, зубной и нервной систем организма ребенка. Позаботьтесь о надежной основе для здоровья своего ребенка, дополнив его рацион вкусными NUTRILITE™ жевательными пастилками с кальцием и магнием и витамином D со вкусом шоколада!
- **Вкус и пользу совмещайте в шоколадном NUTRILITE™!**

Что мы не измеряем, мы не контролируем



ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!



На заметку:
Средняя скорость снижения веса - 3-10%
в месяц или 500-1000 г в неделю.

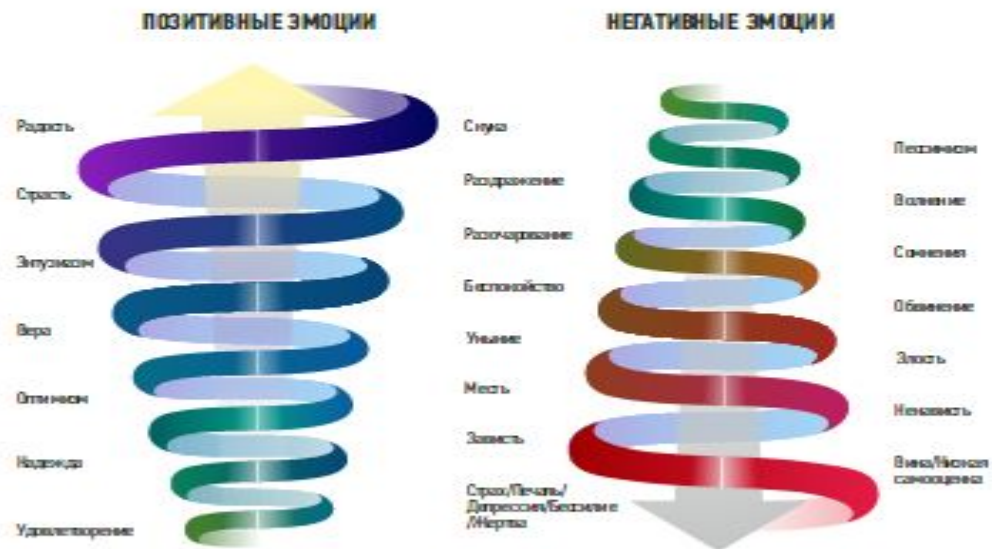
Дата	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	ИТОГО
Вес							
Объем талии							
Объем груди							
Объем талии							
Объем живота							
Объем бедер							
Объем бицепса							



Эмоциональный баланс



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОРОНКА.
МОЯ САМАЯ ЧАСТАЯ ЭМОЦИЯ.



Чат - поддерживающая среда



Расписание проекта

Amway MAMA										
Неделя 1										
Пн										
Вт										
Ср										
Чт										
Пт										
Сб										
Вс										
Неделя 2										
Пн										
Вт										
Ср										
Чт										
Пт										
Сб										
Вс										
Неделя 3										
Пн										
Вт										
Ср										
Чт										
Пт										
Сб										
Вс										
Amway MAMA										
Неделя 4										
Пн										
Вт										
Ср										
Чт										
Пт										
Сб										
Вс										
Неделя 5										
Пн										
Вт										
Ср										
Чт										
Пт										
Сб										
Вс										
Неделя 6										
Пн										
Вт										
Ср										
Чт										
Пт										
Сб										
Вс										
Дата Выпуска Школы нескучного материнства										
#ШколаНескучногоМатеринства										

Что для вас было самым
ценным сегодня?

Домашнее задание

- Фокус недели – привыкнуть к новому плану
- Распланируйте внедрение плана на неделю.
 - Продумайте и распределите все необходимые действия, чтобы вы могли обеспечить себя водой, едой, организовать свои тренировки, уход по дням

