## **💣 Сушка PRO — жиросжигающая Табата + питание**

**Тренируешься, а тело всё ещё “мягкое”?** Живот не уходит. Ноги — худые, но рыхлые. Целлюлит виден даже при весе ниже нормы.  
 Ты вроде бы “худая” — но в теле нет формы, тонуса, бодрости.

👉 Это не про вес. Это про жир, воду и слабый обмен.  
 И да, никакая диета не поможет, если нет правильной нагрузки и питания под сушку.

### **🔥 Что будет:**

* 8 мощных тренировок Табата (20/10, 40/20)
* План питания, запускающий сжигание жира
* Домашняя активность + рекомендации по восстановлению
* Постоянная поддержка: мотивация, напоминания, ответы на “можно ли банан?”

🎯 **Результат**:  
 – Уходит рыхлость, дряблость, вода  
 – Ноги становятся плотными, подтянутыми  
 – Пресс — заметный, живот — плоский  
 – Лёгкость, прилив энергии, тонус всего тела

Эффект Табаты — это жиросжигание даже после тренировки: до 48 часов. Это перезапуск твоего метаболизма.

💰 Цена: 580₪ → 405₪ (скидка 30%)

## **💪 Стальной пресс — техника, глубина, уверенность**

**Кажется, что живот не уходит — даже если ты худая?** Он словно «выпирает», внизу всё мягкое, а скручивания только нагружают поясницу?

👉 Пресс — это не «жгёт и горит». Это про контроль, дыхание и восстановление. Особенно **после родов, кесарева, долгих перерывов и сидячей работы**.

### **💥 Подходит тебе, если:**

* Живот как будто живёт своей жизнью
* Слабый центр — тянет поясницу, нет баланса
* После родов или просто «не включается» низ живота
* Всё делаешь, а результат — «ну жжёт же, а живот на месте»
* Нет уверенности в технике и в теле

### **🔥 Что будет:**

* 8 тренировок с фокусом на **глубокие мышцы и технику**
* Мягкие, но эффективные упражнения на таз, пресс и спину
* Без вреда — работаем с телом, а не против него
* План питания, который **не надувает живот**
* Постоянная обратная связь, видео-разборы, поддержка

🎯 **Результат**:  
 – Видимый, подтянутый пресс  
 – Узкая талия и собранное тело  
 – Меньше боли в спине, больше контроля  
 – Ты чувствуешь свой центр — и он работает на тебя

Это не «подтянуть животик» — это создать опору внутри, почувствовать силу и быть уверенной в себе.

💰 Цена: 600₪ → 420₪ (скидка 30%)

## **🧘‍♀️ Сила в теле — пилатес + питание на тонус**

**Тело кажется «деревянным»?** Болит шея, поясница, таз? Кажется, будто ты зажата внутри себя?

👉 Тонус — это не жёсткий зал. Это гибкость, мобильность и сила изнутри.

### **🔥 Что будет:**

* 8 тренировок на стабилизаторы, дыхание, растяжку
* Укрепление мышц таза и живота без перегруза
* План питания на лёгкость, тонус и антистресс
* Мягкая, но постоянная поддержка

🎯 **Результат**:  
 – Гибкость и выносливость  
 – Тело становится подтянутым, лёгким  
 – Исчезает дряблость и усталость  
 – Улучшается осанка, настроение, энергия

Пилатес — это не про “прокачку”. Это про **контроль и силу без боли**.

💰 Цена: 600₪ → 420₪ (скидка 30%)

## **🔗 TRX Баланс — рельеф, осанка, гибкость**

**Спина “съезжает”? Руки и попа теряют форму?** Зал даёт силу, но нет лёгкости. А растяжка — есть, но без эффекта.

👉 Тело требует баланса. TRX — про мощный кор, мобилизацию и рельеф одновременно.

### **🔥 Что будет:**

* 8 персональных тренировок на TRX
* Упор на глубокие мышцы и баланс
* Растяжка, мобилизация, работа с дыханием
* Поддержка и корректировка техники
* Питание + восстановление

🎯 **Результат**:  
 – Чёткий рельеф, упругая попа  
 – Красивая спина и уверенная осанка  
 – Умное, устойчивое похудение

TRX — лучший инструмент, если хочешь **тело как скульптура, без залов и травм**.

💰 Цена: 800₪ → 560₪ (скидка 30%)

## **🏋️‍♂️ Супер Качок — зал + полное ведение**

**Ходишь в зал, но как будто зря?** Программа из интернета, плечи не растут, спина как была — так и осталась?

👉 Результат — это не просто “качать”. Это понимать, **что и зачем ты делаешь**.

### **🔥 Что будет:**

* 8 недель полного сопровождения
* Индивидуальная программа под зал и питание
* Коррекция техники по видео
* Фото/замеры и отслеживание прогресса
* Постоянная связь: я рядом — и держу в фокусе

🎯 **Результат**:  
 – Рост массы или чёткий рельеф  
 – Настоящая дисциплина и структура  
 – Мотивация, уверенность, результаты в зеркале

Ты выполняешь — я веду. **100% вовлечённости от тебя и от меня.**

💰 Цена: 800₪ → 560₪ (скидка 30%) Это всего 70₪ в неделю за 100% вовлечённость тренера

## **🍴 Индивидуальный разбор питания**

**Ты не знаешь, от чего поправляешься — ведь ты и так ничего не ешь.** Постоянно на диете. Без сладкого. Без хлеба. Иногда даже без сил.  
 Но вес не уходит. Или уходит, а потом возвращается.

👉 **Значит, где-то ты ешь больше, чем думаешь. Или меньше, чем нужно.** И мы это сразу увидим.

### **💥 Что ты получишь:**

* 🔍 Разбор твоего реального питания за 3 или 7 дней
* 📊 Анализ КБЖУ (калорий, белков, жиров, углеводов)
* 🍟 Где ты переедаешь, даже «на диете»
* 🥗 Что на самом деле мешает — не бутерброд, а дефицит белка или сна
* 🛠 Советы, что и как поменять — без жестких ограничений
* 💧Вода, кофе, стрессы, срывы — всё учтём

### **🎯 Для кого это:**

* Тренируешься, но вес стоит
* Питаешься «правильно», но живот не уходит
* Устал(а) от диет и качелей веса
* Хочешь **понять**, а не гадать
* Есть гормональные сбои, отеки, диастаз, стресс

### **💬 Формат:**

📱 Онлайн: WhatsApp / Telegram / Zoom  
 📆 1 встреча (до 45 мин) + PDF-анализ на руки  
 🕒 Ответы на уточняющие вопросы в течение 3 дней

Хватит гадать, из-за чего вес стоит. Просто посмотри на свой рацион глазами специалиста — и многое станет очевидным.

Если хочешь, могу сверстать это красиво в Canva — под Instagram, PDF или карточку на сайт.