# Шоха, добрый день! Внизу расписание интенсива, чтобы вы понимали структуру, а также заметки для разработки. Всё, что идет в бот после ПОСТЫ ПО ДНЯМ.

# **ТАБАТА-ИНТЕНСИВ “УЗНАЙ, КАК ТЫ ИЗМЕНИШЬСЯ ЗА 21 ДЕНЬ”**

**Все видео, фото и доп. Файлы включены по ссылке <https://disk.yandex.com/d/EcCdFw1SGcZ7kQ>**

# **РАСПИСАНИЕ**

**День 0. Старт и подготовка  
Неделя 1 – #НАЕДИНЕССОБОЙ** День 1 — Руки  
 День 2 — Личное Задание №1  
 День 3 — Ягодицы  
 День 4 — Личное Задание №2  
 День 5 — Музыкальная Табата  
 День 6 — Личное Задание №3  
 День 7 — Танцевальная + Йога

**Неделя 2 – #МЕНЯЮСЬВКУСНО** День 8 — Руки  
 День 9 — Личное Задание №4  
 День 10 — Ягодицы  
 День 11 — Личное Задание №5  
 День 12 — Музыкальная Табата  
 День 13 — Личное Задание №6  
 День 14 — Танцевальная + Йога

**Неделя 3 – #ПОЛНОЕПОГРУЖЕНИЕ** День 15 — Руки  
 День 16 — Личное Задание №7  
 День 17 — Ягодицы  
 День 18 — Личное Задание №8  
 День 19 — Музыкальная Табата  
 День 20 — Личное Задание №9  
 День 21 — Танцевальная + Йога  
 **День 22. Итоги и сертификат**

# **🧩 Геймификация (для бота)**

* Кнопки «✅ВЫПОЛНИЛА» на тренировочных днях и «✍️СДЕЛАНО» на заданиях. Всё это считается в **шкалу прогресса**. Дополнительно с этими кнопками всегда предлагать опцию кнопки «ПРОПУСКАЮ». При нажатии этой кнопки прогресс не считается, а всплывающее сообщение между днями с похвалой не высвечивается. Каждый выполненный день и задание +1 балл к результату
* **Ачивки**: «🔥Старт», «⚡Первая неделя», «💪На полпути!», , «🎧Наедине с собой», «🍽Меняюсь Вкусно», «🌊Погружение» (последние в соответствии с началом определенных недель), «Табата Queen» при завершении всех тренировок в стиле табата, «Максимальный Тонус» при завершении всех тренировок на ягодицы, “🎉 Ты Это Сделала На 100%”
* Сертификат и промокод на индивидуальную программу по тарифу “Супервумен” при завершении ***“🎉 Ты Это Сделала На 100%”*** при загрузки финального фото и выполнения всех заданий (только после этого сообщение с промокодом и сертификатом)
* Есть пожелание о том, чтобы **легко можно было увидеть шкалу прогресса и всё как-то закреплялось в расписание по дням**, к которому можно будет легко вернуться и после прохождения интенсива

**ВСЁ, ЧТО НИЖЕ УЖЕ ИДЕТ В БОТ. ВСЁ, ЧТО ВЫДЕЛЕНО БОРДОВЫМ ЭТО ЗАМЕТКИ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ**

# **Посты по дням**

## **День 0 — Старт и подготовка**

***Прикрепить Фото 1.***

***Текст:***

👋 Привет-привет, и добро пожаловать в наш **Табата-Интенсив «Узнай, как ты изменишься за 21 день!»**

Тебя ждут 3 тематические недели — энергичные, интересные и абсолютно трансформационные.

Вместе с **Делай Тело** ты будешь менять привычки, замечать изменения в зеркале, а также, конечно, заниматься еще эффективнее из дома, а данный чат будет вести тебя шаг за шагом!

💡 *Ниже — всё, что нужно сделать прямо сейчас, чтобы настроиться на должную волну.*

***Кнопка:*  КАК ВСЁ УСТРОЕНО**

***Прикрепить Фото 2.***

**Прогресс:** данный табата-интенсив длится 21 день. Данный чат будет открывать тебе новые дни по порядку, а кнопки «✅ ВЫПОЛНИЛА» и «✍️ СДЕЛАНО» фиксируют твои действия.

*Достижения во время интенсива:*

* 🔥 **Мощный старт** — за начало интенсива и ознакомление с Днем 0;
* ⚡ **Первая неделя** — за 7 дней без пропусков;
* 💪 **Полпути** — за 50 % прогресса;
* ***🎉* Ты Это Сделала На 100%** — за полное прохождение;
* **Табата Queen** и **Максимальный Тонус**—за завершение всех тренировок в стиле табата и на ягодицы;
* 🎧 **Наедине с собой, 🍽 Меняюсь вкусно, 🌊 Погружение** — за выполнение челленджей недели.

**Баллы:** каждый выполненный день — +1 балл к твоему результату.

🎁 **Финальный подарок:** выполни всё на 100 %, чтобы получить **персональный сертификат и бонус-скидку на будущий прогресс с индивидуальной программой от Делай Тело**. Данный чат будет напоминать о новых днях, отслеживать прогресс можно легко в меню → «Мой прогресс**»**.

***Бот будет напоминать о новых днях и отслеживать прогресс в меню → «Мой прогресс.***

***Кнопка:* ПЕРВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ 👇**

***Прикрепить Фото 3.***

1️⃣ Скачай **гайд и ознакомься с деталями и трекерами внутри** (можно распечатать или вести в заметках для себя).

2️⃣ Убедись, что у тебя есть коврик или удобное для занятий полотенце и **набор резинок** (3–5 плотностей).

3️⃣ **Настрой напоминания** у себя на телефоне на тренировочные дни в удобное время.

4️⃣ 📸 **Сделай фото «До»** и загрузи сюда (обязательно для сертификата и подарка).

5️⃣ Жми на кнопку ниже, чтобы зафиксировать старт.

**Внизу шагов Должны быть прикреплены Гайд По Интенсиву и Трекеры Интенсива из папки**

***Кнопка:*** **✅ ГОТОВА НАЧАТЬ**

**Бот-пометка:** при нажатии выдать ачивку «🔥Старт», прогресс за этот шаг выдавать только при загрузке фото “до”. Вопрос, куда и как они будут прикреплять фото ДО, чтобы это было несложно и они были у меня в доступе? Далее в конце такой же вопрос встанет с фото “ПОСЛЕ”

## **🌿 НЕДЕЛЯ 1 — #НАЕДИНЕССОБОЙ**

***Прикрепить Фото 4.***

**Добро пожаловать в первую неделю Табата-интенсива — #НАЕДИНЕССОБОЙ 💫**

Эти первые семь дней посвящены тебе. Не цифрам на весах, не внешним целям, а ощущению, что твоё тело живое, сильное и благодарное за внимание.

💚 В течение этой недели мы фокусируемся на **времени для себя**:  
 каждый день — хотя бы 15–20 минут прогулки, движения или дыхания на свежем воздухе. Без телефона, без отвлечений, просто ты и твоё тело. Это и будет **твоей миссией на эту неделю.**

Это поможет:

* запустить внутреннюю энергию и концентрацию;
* снять накопленное напряжение;
* почувствовать первые настоящие изменения.

🔥 Параллельно тебя ждут 4 тренировочных дня и 3 несложных личных задания — они создадут тот самый **баланс «нагрузка + восстановление».**

*📓 Не забывай отмечать выполнение в личных трекерах и нажимать кнопки внизу постов, чтобы считать твой прогресс и получать достижения.*

Готова начать первую неделю наедине с собой, но при этом в движении? Тогда поехали!

***Кнопка:*** 🚀 **ПЕРЕЙТИ К 1 ДНЮ**

## **🔥 ДЕНЬ 1 — МУЗЫКАЛЬНАЯ ТАБАТА НА ВСЁ ТЕЛО**

**Вот и настал в первый день нашего Табата-Интенсива!**

🎶 Сегодня у нас не просто тренировка — это настоящая **музыкальная табата-вечеринка, которая продолжится на протяжении всего интенсива!**

Здесь мы будем прорабатывать **всё тело**, но без оборудования — только ты, коврик, ремиксы песен и твоя энергия.

Формат табаты — короткие отрезки: **20 секунд активной работы / 10 секунд отдыха**. Всё построено под ритм любимых хитов в фирменном стиле Делай Тело — эффективно, динамично и с зарядом настроения.

*💫 Главная идея сегодняшнего дня — почувствуй, как движение под музыку сразу поднимает энергию и настраивает тело на результат.*

💡 Помни: темп подбираешь под себя самостоятельно. Можно двигаться чуть медленнее, но **с полным включением мышц и кайфом от ритма**.

*📓 Не забывай отмечать выполнение тренировок в личных трекерах и нажимать кнопки внизу постов, чтобы считать твой прогресс и получать достижения.*

**Прикрепить видео День 1 Табата.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:***

* +1 балл, фиксировать прогресс дня.  
  После первой тренировки также выдать ачивку **«**🔥 **Мощный Старт»**.
* Напоминание: «Отметь прогулку из челленджа #НАЕДИНЕССОБОЙ — 15 мин для себя на свежем воздухе 🌿» (за это тоже +1 бал)

**🌿 ДЕНЬ 2 — ДЕНЬ ОТДЫХА + МУЗЫКАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

Ну что, как ощущения в теле после вчерашней табаты? 🔥

Первую тренировку можно считать **официальным стартом твоей трансформации** — ты уже сделала первый шаг к новой себе, и это повод собой гордиться 💚

Сегодня у нас **день восстановления**. Но мы продолжаем движение, только мягко и позволяя телу отдохнуть.

🎧 **Твоё личное задание:** Составь свой персональный **плейлист из 5–10 треков**, под которые тебе захочется гулять, дышать, мечтать и просто быть #НАЕДИНЕССОБОЙ.

Пусть это будут песни, от которых тело само хочет двигаться, а настроение будет на высоте — именно они станут твоим фоном для коротких прогулок на этой неделе.

*💡* ***Назови свой плейлист*** *как мини-саундтрек твоего настроения:  
 «Моя Трансформация, «Свежий старт» — всё, что откликается.*

📲 Если хочешь, **поделись своим плейлистом, выкладывай скрин плейлиста в сториз,** отмечая меня [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit). С удовольствием понаблюдаю за твоими первыми шагами и настроением!

А завтра возвращаемся в ритм с новой тренировкой 💪

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:* Отлично 🎵 Пусть этот плейлист заряжает тебя всю первую неделю интенсива!**

***Кнопка:***  **ДЕНЬ 3**

***По боту:***

* **фиксирует выполнение задания;**

## **💪 ДЕНЬ 3 — РУКИ + ПРЕСС | ФОРМАТ «ЛЕСЕНКА»**

Ну что, как настроение? 🌊 Сегодня мы переходим на новый уровень и знакомимся с **уникальным форматом упражнений этого интенсива — «Лесенка»**.  
  
*\*\*всплывающее пояснение, если можно “*🔥 Формат «Лесенка» — это **эксклюзивный формат интенсива**, который ты не найдёшь в открытых тренировках на YouTube. Здесь каждая минута выстроена так, чтобы ты прочувствовала мышцы глубже и увидела результат быстрее.”

Это полноформатная 30-минутная тренировка на **руки и пресс**, где ты будешь постепенно подниматься по «ступеням» нагрузки — с каждым раундом становиться сильнее и увереннее.Ты почувствуешь, как тело включается всё глубже, без стресса и без скуки.

*💡 Без оборудования — только ты и твоё тело. Работай в своём темпе, помни про дыхание и не забывай получать кайфовать от процесса вместе со мной.*

А после этой тренировки можешь отметить в трекере, как себя чувствуешь, ведь у тебя уже 3 дня прогресса!

**Прикрепить видео День 3 - Руки И Пресс.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания;**

**🌸 ДЕНЬ 4 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «3 ИСТОЧНИКА ВДОХНОВЕНИЯ»**

***Прикрепить фото 12***

Поздравляю, вчера ты справилась с серьёзной нагрузкой на верх тела — тренировка на руки и пресс в формате «лесенка». Сегодня тебя ждет день восстановления и перезагрузки. Позволь телу немного отдохнуть, но не выпадай из ритма: наши прогулки на 15 минут — и ты уже в движении!

💫 **Твое личное задание:** Запиши **три вещи, которые тебя вдохновляют и дают энергию** на сегодняшний день. Это может быть всё, что заставляет тебя улыбнуться и двигаться дальше: люди, фильмы, слова, ощущения, места или просто какие-то мелочи.

Сделай это в своих заметках или дневнике, ведь иногда достаточно всего нескольких строк, чтобы вспомнить, почему ты начала этот путь и что тебя движет только вперед.

*📲 А если хочешь поделиться тем, что тебя вдохновляет прямо сейчас — выложи сториз и отметь меня [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit) 💚 Я всегда с радостью смотрю и сама черпаю вдохновение от вас.*

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:*** Отлично! ✨ Сохрани эти три источника вдохновения — они помогут держать ритм всю неделю. А также настраивайся, завтра у нас новая мощная тренировка на ягодицы — готовься почувствовать их на все 100!

***Кнопка:*** 🔥 **ДЕНЬ 5**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания;**

**🍑 ДЕНЬ 5 — ЯГОДИЦЫ | ПОЛНОФОРМАТНАЯ 30-МИНУТКА**

Готова дать нагрузку нижней части тела? Сегодня фокусируемся на ягодицах — без оборудования, но с максимальной вовлеченностью 💥

**Это первая из трёх полноформатных тренировок на ягодицы** в нашем интенсиве, и она поможет тебе прочувствовать мышцы глубоко, даже без резинок.

🔥 Сегодня мы снова работаем в фирменном формате интенсива Делай Тело — “Лесенка”

*💡 Уникальность этого интенсива в том, что ты получаешь* ***полноформатные 30-минутные тренировки****, которых не найти в открытом доступе. На YouTube остаются короткие экспресс-видео, а здесь — настоящие трансформационные форматы, созданные специально для курса.*

После тренировки обязательно сделай отметку в трекере и оцени, насколько удалось прочувствовать мышцы.

**Прикрепить видео День 5 - Ягодицы.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***Всплывает сообщение:*** Вот это работа! 🍑 Первая ягодичная зафиксирована — мышцы включились, процесс пошёл. Завтра — день отдыха и короткое задание для осознанного питания

***Кнопка:***  **ДЕНЬ 6**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания.**

## **🥑 ДЕНЬ 6 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА»**

*Ну что, как ощущения после вчерашней тренировки? 🍑 Думаю, сегодня фокус-мышцы дают о себе знать :)*

Ты уже прошла половину первой недели и можешь гордиться собой! Сегодня даём телу восстановиться и переключаем внимание на то, **чем мы его питаем**.

🛒 **Твоё личное задание:**

1. Загляни в свой холодильник или продуктовую корзину и посмотри объективно на то, из чего сейчас состоит твой рацион.
2. Запиши 5 продуктов, которые у тебя в холодильнике постоянно. Честно. Просто зафиксируй привычки.
3. Отметь напротив каждого: 💚 «Даёт энергию и пользу» или ⚡ «Можно улучшить заменой».

💡 Это упражнение **не про «правильно» и «неправильно»**. Оно поможет увидеть, где ты уже молодец и где можно добавить что-то, что даст телу больше энергии.

*🌿 А если хочешь поделиться и вдохновить других, выкладывай сториз со своей корзиной или фото продуктов и отмечай [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit) — я с радостью посмотрю!*

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:*** *Отлично! Осознанность — тоже часть результата. Завтра завершаем неделю в стиле #НАЕДИНЕССОБОЙ — танцуем и тянемся, будет кайф!*

***Кнопка:***  **ДЕНЬ 7**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания.**

## **💃 ДЕНЬ 7 — ТАНЦЕВАЛЬНАЯ + РЕЛАКС | ЗАВЕРШЕНИЕ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ**

Первая неделя практически позади, ГОРЖУСЬ ТОБОЙ! 🌟 Ты уже прошла через драйв табаты, познакомилась с форматом «лесенки», сделав акцент на верх и низ тела, поэтому сегодня — **чистое удовольствие**.

1. Начни день с **танцевальной тренировки под Bruno Mars** — это твоя мини-вечеринка и благодарность телу за всю проделанную работу на этой неделе. Позволь себе не считать повторы, а просто наслаждаться движением и чувствовать ритм.

*💫 Именно ради таких дней я добавила любимые танцевалки в этот интенсив — чтобы ты не только тренировалась, но и* ***кайфовала от процесса****.*

2. После этого сделай наш мягкий **30-минутный йога-комплекс**. Он поможет расслабить мышцы, вытянуть тело и зафиксировать ощущение лёгкости, которое ты заработала за неделю.

Не забудь отметить прогресс в трекерах — ты закрыла первую неделю курса!

**Прикрепить видео День 7 - Танцевальная и День 7 и День 7 Йога.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

### **🌿 ЗАКЛЮЧЕНИЕ НЕДЕЛИ #НАЕДИНЕССОБОЙ**

**Прикрепить фото 7**

Ты справилась 💫 Первая неделя позади и это уже **первая победа, из которой рождаются большие изменения**. За эти семь дней ты:

✨ дала телу движение и отдых без чувства вины,  
 🌿 научилась находить время наедине с собой, добавила прогулки на свежем воздухе,  
 💭 вспомнила, что тренировки могут быть удовольствием, а не обязанностью.

*Пусть это ощущение останется с тобой и станет твоей опорой в следующем этапе.*

Готовься — впереди новая глава: **#МЕНЯЮСЬВКУСНО 🥗** Она про осознанное питание, любовь к телу и вкус к жизни.

***Кнопка:***   **НЕДЕЛЯ 2**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания, выдает ачивку** **«⚡ Первая неделя пройдена!»**

**🥗 НЕДЕЛЯ 2 — #МЕНЯЮСЬВКУСНО**

***Прикрепить Фото 5.***

Ну что, готова начать нашу вторую неделю нашего музыкального интенсива?💚

Первая неделя помогла тебе услышать тело и вернуть энергию, а теперь мы направим этот фокус внутрь и обратим внимание на то, **чем ты питаешься и как это влияет на твоё самочувствие**.

Эта неделя называется **#МЕНЯЮСЬВКУСНО**, потому что качественная трансформация нашего тела возможно только через понимание и удовольствие, а не через запреты. Не думай терминами “плохая еда” и “хорошая еда”. Думай о том, что даёт тебе энергию, хорошее настроение и лёгкость после еды.

***Всплывает сообщение:*** 🍴 Твоя задача — шаг за шагом сделать питание осознаннее и интереснее. Каждый день ты попробуешь **новый полезный продукт** или **простое вкусное блюдо**.

🍓 В течение недели тебя ждут:  
- 3 силовые тренировки — на низ, верх и всё тело,  
- новая эксклюзивная танцевальная тренировка и йога-комплекс,  
- 3 личных задания, которые помогут подружиться со своим телом через питание.

***Кнопка:*** 🚀 **ПЕРЕЙТИ К ДНЮ 8**

## **💪 ДЕНЬ 8 — РУКИ + ПРЕСС | «ЛЕСЕНКА» С ФИТНЕС-РЕЗИНКОЙ**

Сегодня мы начинаем нашу вторую неделю с нового вызова — тренировки на руки и пресс в формате **«лесенка»**, но сделав апгрейд, добавив **фитнес-резинку.**

*💥 Это первый день интенсива, где мы добавляем оборудование, чтобы тело получило новую стимуляцию и начало укрепляться ещё активнее.* Главное - **подбери подходящую фитнес-резинку**, чтобы ты могла завершить все подходы до конца, или возьми самую легкую, если добавляешь резинку в тренировки впервые.

💫 Помни: фитнес-резинка — это не про добавленный вес, а про **осознанное сопротивление, которое ты контролируешь на протяжении всей тренировки**. Именно она поможет тебе прочувствовать мышцы глубже и увидеть результат быстрее.

Завтра будет день восстановления и очень интересное задание про твоё питание и привычки — не пропусти, чтобы получить специальный подарок от ДелайТело после завершения интенсива!

**Прикрепить видео День 8 Руки и Пресс.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***Всплывает сообщение:*** Отлично! 💪 Новая степень нагрузки покорена — теперь ты не просто тренируешься, а действительно растёшь. Завтра у нас день отдыха и честный разговор о питании!

***Кнопка:***  🥑 **ДЕНЬ 9**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания.**

## **🥑 ДЕНЬ 9 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «МОЯ ИСТОРИЯ О ПИТАНИИ»**

***Вставить фото 10***

Вчера ты справилась с новой нагрузкой, впервые за интенсив подключила в работу фитнес-резинку, а тело ответило благодарностью. Сегодня уделим время восстановлению и небольшому частному разговору с самой собой.

**🍽 Твоё личное задание:** Напиши в заметках или у себя в дневнике свою историю отношений с питанием. Задай себе вопросы:

1. *Как я обычно выбираю еду: по настроению, по привычке или по голоду?*
2. *Что помогает мне чувствовать лёгкость после еды?*
3. *Есть ли продукты, после которых я чувствую усталость или тяжесть?*

✨ Это не тест и не оценка тебя. Это способ увидеть, как питание влияет на твоё состояние и настроение. Осознанное отношение к тому, что ты ешь - самый первый шаг к переменам. Просто будь честна.

*📲 Если хочешь поделиться и вдохновить других, можешь поделиться своими мыслями в сториз, отмечая меня [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit).*

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:*** Супер, ты сделала важный шаг к осознанности в своем рационе питания. Завтра тебя снова ждет мощный упор на ягодицы… Да, уже с фитнес-резинкой!

***Кнопка:*** 🔥 **ДЕНЬ 10**

## **🍑 ДЕНЬ 10 — ЯГОДИЦЫ | «ЛЕСЕНКА» С ФИТНЕС-РЕЗИНКОЙ**

Готова к еще одному шагу вперед? Сегодня мы возвращаемся к **ягодицам, но теперь с фитнес-резинкой в формате «лесенка».**

*💥* Именно такого типа тренировки помогают округлить форму, повысить тонус и активировать мышцы ягодиц глубже, чем когда-либо раньше.Главное - подбери подходящую фитнес-резинку, чтобы ты могла завершить все подходы до конца, или возьми самую легкую, если добавляешь резинку в тренировки впервые.

*📓 Не забывай отмечать выполнение тренировок в личных трекерах и нажимать кнопки внизу постов, чтобы считать твой прогресс и получать достижения.*

**Прикрепить видео День 10 Ягодицы.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***Всплывает сообщение:*** 🔥 Отлично! Ты только что перешла на следующий уровень. Мышцы активированы и растут, результат всё приближается. Завтра день отдыха и задание про наши любимые перекусы. Пока подумай, на что именно тебя тянет чаще всего 👀

***Кнопка:***  🥨 **ДЕНЬ 11**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания.**

## **🥨 ДЕНЬ 11 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «ОСОЗНАННЫЕ ПЕРЕКУСЫ»**

После вчерашней “лесенки” на ягодицы мышцы заслужили отдых. Сегодня переключаем внимание на то, **чем мы подпитываем тело между приёмами пищи.**

**😋 Твоё личное задание:**  
1. Вспомни свои самые частые перекусы — просто запиши 3–5 вариантов, которые появляются в течение недели.  
2. Теперь честно оцени каждый из них: *💚 «Дают энергию и насыщают» (например йогурт, орешки, фрукт, яйцо и пр.) или ⚡ «Быстрый, но пустой перекус» (например сладости, чипсы, кофе вместо еды и пр.).*

💡 Осознанность не про запреты — она **про замену. Оцени свой список, в**ыбери один пустой перекус и попробуй его заменить на один из списка ниже. После этого понаблюдай, как изменится самочувствие и состояние.

***Всплывает сообщение:*** Вот 5 перекусов, которые помогут держать энергию и не чувствовать голода:

- яблоко или банан

- ц/з тост с ложкой арахисовой пасты без сахара  
- ломтик “легкого” сыра + цельнозерновой хлебец  
- греческий йогурт без сахара с самостоятельным добавлением ягод или варенья без сахара;  
- горсть любимых орешков + чай без сахара- яблоко или банан

*📲 Хочешь поделиться идеей своего привычного перекуса и вдохновить других? Выложи фото в сториз с подписью “#МеняюсьВкусно с @delaytelofit”*

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:***Отлично! 🥑 Ты уже смотришь на питание более осознанно, чем неделю назад. Завтра новая табата и энергия движения!

***Кнопка:*** 🔥 **ДЕНЬ 12**

## 💃 **ДЕНЬ 12 — МУЗЫКАЛЬНАЯ ТАБАТА | ВСЁ ТЕЛО БЕЗ ОБОРУДОВАНИЯ**

Готова снова зажечь? Сегодня тебя ждёт **новая музыкальная табата — 30 минут** мощных, но доступных функциональных упражнений без оборудования, где каждая часть тела получает свою дозу назрузки и драйва.

🎵 В каждой табате свой ритм, свой акцент, своё настроение. Я собрала любимые хиты и ремиксы, чтобы ты двигалась в такт и чувствовала себя главным героем на своей мини-сцене.

*🌿 Не забывай: ты уже на втором этапе интенсива. Твоя выносливость выросла, движения стали увереннее — наслаждайся этим.*

**Прикрепить видео День 12 Табата.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***Всплывает сообщение:*** Вау! 🎶 Новая табата завершена. Это был твой день энергии, завтра отдых и кулинарное вдохновение #МеняюсьВкусно!

***Кнопка:***  🥗 **ДЕНЬ 13**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания.**

## **🧡 ДЕНЬ 13 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «ГОТОВЛЮ С ЛЮБОВЬЮ»**

После вчерашней табаты твоё тело наполнено энергией и восстанавливается на новые победы. Сегодня заслуженный день отдыха и у**довольствие другого формата… кулинарного!**

🍳 **Твоя задача:** приготовь одно простое, полезное блюдо, которое тебе действительно хочется попробовать.

**💡 Несколько вдохновляющих идей:**  
 – омлет с овощами и сыром *(прикрепить ссылку https://1000.menu/cooking/6308-omlet-s-ovoshchami-i-syrom-na-skovorode)*,  
 – замороженный йогурт без сахара с ягодами и орешками *(прикрепить ссылку https://shamanim.com/5119-zamorozhennyj-jogurt-s-jagodami-i-orehami.html)*,  
 – запечённые овощи и хумус *(прикрепить ссылку https://www.edimdoma.ru/retsepty/74769-zapechennye-ovoschi-i-humus-s-vyalenymi-pomidorami)*,  
 – банановые панкейки без сахара *(прикрепить ссылку https://www.iamcook.ru/showrecipe/8245)*

📝 После приготовления:  
- Сделай фото блюда.  
- Подумай и запиши коротко: «После этого я чувствую себя…» — и заполни, что именно: Сыто? Спокойно? Энергично?

**🍽️ Осознанность в еде — это про эмоции, а не только про калории.**

*📲 Делись своим сегодняшним блюдом у себя в сториз, отмечая меня @delaytelofit и я обязательно порадуюсь успехам вместе с тобой!*

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:***Отлично! 🥣 Сегодня ты не только приготовила простое и полезное блюдо, но и соединила это с внутренними ощущениями. Завтра яркий и расслабляющий финал недели #МеняюсьВкусно!

***Кнопка:*** 🔥 **ДЕНЬ 14**

## **💃 ДЕНЬ 14 — ТАНЦЫ + ЙОГА ДЛЯ СПИНЫ | ФИНАЛ НЕДЕЛИ #МЕНЯЮСЬВКУСНО**

Ты сделала это! Вторая неделя завершается уже сегодня 🌿 Давай сегодня прочувствуем и насладимся тем, насколько сильной, лёгкой и просто более активной ты стала за эти две недели.

💫 Начни с **любимого танцевального формата под Шакиру**! Это не просто кардио, способ прочувствовать женственность и движение в теле, которое ты создаешь своими усилиями.

🧘‍♀️ После этого сделай **мягкий йога-комплекс на спину** (15 минут). Он снимет напряжение, поработает над осанкой и оставит приятное ощущение силы и расслабленности в спине одновременно.

*📓 Не забудь отметить свои ощущения в трекерах — ты официально закрыла вторую неделю!*

**Прикрепить видео День 14 Танцы и День 14 Йога.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания, выдает ачивку** **«**🌟 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПРОЙДЕНА!**»**

### **🌿 ЗАКЛЮЧЕНИЕ НЕДЕЛИ #МЕНЯЮСЬВКУСНО**

**Прикрепить фото8**

Поздравляю, ты прошла вторую неделю интенсива! 🥗

*За эти дни ты:*

* *добавила новые здоровые опции в свой рацион,*
* *научилась слушать тело,*
* *выбирать продукты более осознанно*
* *получать “умное” эмоциональное удовлетворение после приема пищи.*

💚 Теперь в тебе больше энергии, лёгкости и уверенности. Пусть это чувство станет твоей новой нормой.

✨Впереди **финальный этап — #ПОЛНОЕПОГРУЖЕНИЕ**. Там ты почувствуешь и убедишься, что способна на большее, чем думала!

***Кнопка:***   **НЕДЕЛЯ 3**

## **✨ НЕДЕЛЯ 3 — #ПОЛНОЕПОГРУЖЕНИЕ**

***Прикрепить Фото 6.***

Финальный этап интенсива и, пожалуй, самый особенный 💫 За эти две недели ты уже укрепила тело, наладила питание и почувствовала уверенность. А теперь пришло время **погрузиться полностью** — в движение, привычку, лёгкость.

🎁 В честь завершения интенсива я дарю тебе **доступ к 7-дневному пробному календарю тренировок Делай Тело** (PDF ниже). Это тот самый формат, по которому занимаются девчонки из нашего фитнес-семейства с ежемесячной регулярностью:

* короткие экспресс-тренировки по 20–25 минут,
* разные форматы — от тонуса до растяжки,
* полная система ссылок на YouTube-видео прямо внутри файла.

***Кнопка:*  ПОЛУЧИТЬ ДЕМО КАЛЕНДАРИК!**

**Прикрепить файл ДемоКаленарь Интенсив**

💪 На этой неделе твоя цель:

* выполнять **по одной тренировке календаря** в дни отдыха, если чувствуешь силы;
* или даже **добавить день из календаря к основным тренировкам** **интенсива**, если чувствуешь, что сегодня можешь идти на все 200%.

📎 *PDF с календарём прикреплён ниже. Дни в календаре уже упорядочены так, чтобы они шли в гармонии с соответствующими днями интенсива. Открой файл через Google Drive или Foxit PDF Reader, чтобы ссылки на тренировки были кликабельными.*

Это твой мини-челлендж, чтобы проверить, как можно встроить регулярные занятия в повседневность легко и без перегрузки.

***💫 Главное правило: слушай тело. Никаких “надо”, только “хочу”.***

Пусть эта неделя станет твоим переходом к **новому уровню системности**, где движение становится естественной частью твоей жизни.

***Кнопка:*** 🚀 **ДЕНЬ 15**

## **💪 ДЕНЬ 15 — РУКИ + ПРЕСС | «ЛЕСЕНКА» С ФИТНЕС-РЕЗИНКОЙ**

Сегодня ты выходишь на финишную прямую 💫 Это последняя тренировка на **руки и пресс** в нашем интенсиве. И да, снова формат «лесенка» и любимая **фитнес-резинка**, чтобы прочувствовать мышцы максимально глубоко.

*🔥 Вспомни, как всё начиналось две недели назад и обрати внимание, как изменились ощущения в теле: движения чётче, выносливость выше, дыхание ровнее. Это и есть прогресс.*

💡 Подсказки перед стартом:

* выбери латексную резинку средней+ плотности или любую подходящую для себя тканевую резинку,
* держи пресс в легком напряжении (активным) на протяжении всей тренировки,
* фокусируйся на ощущениях в мышцах во время повторений, а не гонись за количеством повторений. Лучше медленнее, но качественнее!

**Прикрепить видео День 15 Руки и Пресс.**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания.**

***Всплывает сообщение:*** Отлично! 💪 Твоя последняя “лесенка” на верх тела завершена. Завтра у нас с тобой мягкий отдых и новое личное задание о том, что тебе действительно В КАЙФ.

***Кнопка:***  ✨ **ДЕНЬ 16**

## **🌿 ДЕНЬ 16 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «3 АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЕ МНЕ В КАЙФ**

Девчонки, сегодня день без нагрузок, твое тело восстанавливается, но с приятной миссией — вспомнить, от какого вида активности твоему телу прямо хорошо. *Активность — это не всегда тренировка. Иногда это то, что заставляет тело двигаться с радостью, а не потому что “надо”.*

**💫 Твоё задание:**

1. Подумай о 3 видах активности, которые приносят тебе кайф и лёгкость. Это может быть всё что угодно: прогулки, йога, плавание, танцы, катание на велосипеде, растяжки или даже просто уборка под музыку
2. Подумай и допиши в заметках или дневнике по паре предложений к каждому:  
    — почему тебе это нравится,  
    — и что ты чувствуешь, когда этим занимаешься.

💭 Это задание помогает укрепить связь с телом и найти ту форму активности, которая по-настоящему тебе подходит.

*📲 Поделись своими активностями в небольшой сториз, отмечая меня @delaytelofit — очень интересно узнать тебя поближе!*

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***Всплывает сообщение:***Умница! Любовь к движению — лучший источник дисциплины. Завтра новый день, новая энергия, и новая огненная тренировка с упором на ягодицы!

***Кнопка:*** 🔥 **ДЕНЬ 17**

## **🍑 ДЕНЬ 17 — ЯГОДИЦЫ | ФИНАЛЬНАЯ «ЛЕСЕНКА» С РЕЗИНКОЙ**

Сегодня — твой финальный подъем по «лесенке» 💫 Последняя тренировка интенсива в этом формате, и, пожалуй, уже одна из самых любимых: **ягодицы с фитнес-резинкой**, где фокус мы переводим на глубину, ощущение и контроль.

*💥 Это не про “отработать”, а про прочувствовать каждое движение. Двигайся осознанно, не спеши — твои мышцы уже знают, что делать.*

💡 **Подсказки перед стартом:**

1. Возьми **среднюю по сопротивлению резинку** — если чувствуешь, что легко, можешь поменять на более плотную во время тренировки.
2. Следи, чтобы спина оставалась ровной — **не прогибайся в пояснице.** Ягодицы работают лучше, когда корпус стабилен.
3. Думай **не о количестве повторов, а о сжатии мышц**. Вверху пауза на 1–2 секунды усиливает эффект в разы.
4. **Выдох делай во время усилия**, а вдох на расслаблении. Так ты держишь концентрацию и не потеряешь энергию зря.

**Прикрепить видео День 17 Ягодицы**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания, дает ачивку «Максимальный Тонус»**

***Всплывает сообщение:*** Вау! 🍑 Ты закрыла последнюю “лесенку” — ядро роста и силы интенсива . Завтра у нас с тобой мягкое восстановление и важное задание для внутреннего настроя.

***Кнопка:***  ✨ **ДЕНЬ 18**

## **🌟 ДЕНЬ 18 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «ТВОЯ ИСТОРИЯ»**

Ну что, мы уже почти на финишной прямой 💫 Глядя на твой сегодняшний прогресс, видно, как много силы, внимания и любви к себе ты вложила в эти недели. Это уже не просто привычка, это часть новой версии тебя!

*Сегодня — день отдыха.* Но прежде чем расслабиться, хочу дать тебе особенное задание.

👉 **Личное задание № 8:** Поделись своей историей участия в Табата-интенсиве. Сделай это в сториз или посте в Instagram:

* покажи свой любимый момент из интенсива (селфи после тренировки, трекер, коврик, резинки и пр.),
* расскажи, что ты почерпнула за время участия в интенсиве или за что ты благодарна себе за эти 3 недели,
* как давно ты занимаешься с ДелайТело.

**Отметь [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit)**, чтобы я поделилась твоей историей!

*💡 Хочешь добавить активности? В рамках недели #ПОЛНОЕПОГРУЖЕНИЕ можешь сделать 4ый день календаря — круговая тренировка из танцев и с акцентом на кор.*

💚 Позволь себе почувствовать, какой прогресс ты сделала за это время и не стесняйся им поделиться!

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания**

***Всплывает сообщение:***Спасибо, что поделилась своей историей! Ты вдохновляешь других двигаться с кайфом. Завтра у нас любимая музыкальная финальная табата на все группы мышц 💚

***Кнопка:***  💫 **ДЕНЬ 19**

## **🔥 ДЕНЬ 19 — МУЗЫКАЛЬНАЯ ТАБАТА | ФИНАЛЬНЫЙ ВЗРЫВ ЭНЕРГИИ**

Это твоя **последняя табата** в интенсиве, и она обещает быть *огненной*! 🔥 Сегодня тренируем всё тело под любимые ремиксы, в интенсивном для тебя ритме.

💫 Напоминаю, что эта тренировка, где нужно **просто отпустить контроль и двигаться**! Пусть музыка ведёт, тело отвечает, а дыхание становится твоим внутренним ритмом.

**💡 Подсказки перед стартом:** 1. **Делай в своём темп**е, если хочется добавить энергии, увеличь амплитуду движений, если чувствуешь усталость просто держи ритм.  
2. **Следи за осанкой:** плечи расправлены, пресс в тонусе.  
3. С каждым интервалом бережно напоминай себе: *«Я могу больше, чем думаю»*

*Завтра день отдыха и финальное задание перед завершающим днем 💚*

**Прикрепить видео День 19 Табата**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания и дает ачивку**  **«Табата Queen»**;

***Всплывает сообщение:*** Последняя табата позади — это был настоящий праздник энергии! Завтра заслуженный отдых и финальное подведение итогов 💚

***Кнопка:***  ✨ **ДЕНЬ 20**

## **🌅 ДЕНЬ 20 — ДЕНЬ ОТДЫХА + ЗАДАНИЕ «МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РИТМ»**

***Прикрепить фото 11***

Пока наше тело восстанавливается после вчерашней музыкальной нагрузки на все тело, *время подумать о том, что дальше.*

✨ Ты прошла три недели интенсива. Ты двигалась, заряжалась энергией и проживала свою личную трансформацию. А теперь важно задать направление — как ты хочешь, чтобы всё это продолжалось после интенсива.

💫 **Твоё задание:** Устрой себе спокойный вечер дома с чаем или за прогулкой. Представь, что интенсив уже закончился, но ты продолжаешь жить в идеальном ритме для себя.

*💭 Какая ты там?*

*— Когда и как ты тренируешься?  
 — Какой у тебя рацион питания?  
 — Какое настроение у тебя по утрам?  
 — Что стало твоей новой привычкой?*

Запиши всё это в заметки или свой дневник. Не фильтруй, не редактируй, а просто опиши **идеальный фитнес-сценарий своей жизни**, где активность, питание, забота о теле и отдых стали естественной частью тебя.

💚 Возвращайся к этому тексту каждую неделю (но вообще, чем чаще, тем лучше), перечитывай, чтобы напоминать себе:***“Это мой идеальный ритм. Я уже в нём.”*** *Задание необычное, но и правда рабочее, так как мы “обучаем” свои нейроны на определенную манеру мышления и действий.*

📲 Если есть настрой, поделись одной фразой из этого сценария в сториз и отметь меня [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit)!

***Кнопка:*** ✍️ **СДЕЛАНО**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания**

***Всплывает сообщение:***💫 Поздравляю, ты не просто завершаешь интенсив, ты уже настраиваешься на своё “дальше”. Завтра тренировочный финал, и он будет особенным!

***Кнопка:***  💃 **ДЕНЬ 21**

## **💃 ДЕНЬ 21 — ФИНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ: ТАНЦУЙ, ПОТЯНИСЬ, НАСЛАДИСЬ**

Вот он, твой большой тренировочный финал! Три недели интенсива “Узнай, как ты изменишься за 21 день!” позади. Ты прошла через непростые тренировки,, мотивацию, борьбу с собой и вдохновение, но **осталась в игре до конца.**

*🎉 Сегодня мы отмечаем это движением. Твоя тренировка сегодня — двойная доза удовольствия:  
 —* ***Танцевалка под Bruno Mars*** *из 7 дня интенсива — лёгкая, весёлая, заряжающая.  
 —* ***Танцевалка под Shakira*** *из 14 дня интенсива — уверенная, сильная и женственная.*

🌸 Просто сделай эти две тренировки в указанном порядке, а если после танцев останется немного энергии и захочется потянуться, ***загляни в наш демо-календарик и выполни финальный день с большой растяжкой.***Это будет идеальное завершение этих 3 недель: дыхание, расслабление и ощущение лёгкости во всём теле.

*💭 Когда закончишь, улыбнись себе в зеркало и скажи: «Я это сделала. Я сильная. Я заслуживаю чувствовать себя так каждый день».*

📲 Хочешь вдохновить других? Сними короткий фрагмент своей танцевалки и отметь меня  [@delaytelofit](https://www.instagram.com/delaytelofit)! Пусть мир увидит, как выглядит радость движения ✨

**Прикрепить видео День 7 И 14 ТАНЦЫ**

***Кнопка:*** ✅ **ВЫПОЛНИЛА**

***По боту:*** **фиксирует выполнение задания и дает ачивку**  **«🏁 Завершила интенсив!»;**

***Всплывает сообщение:*** Поздравляю, ты прошла все 21 день! 🎉 Завтра ждёт подведение итогов и твой заслуженный бонус при выполнение всех заданий интенсива — подарок и сертификат от ДелайТело 💚

***Кнопка:***  ✨ **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

## **🌟 ДЕНЬ 22 — ФИНАЛ + ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Прикрепить фото9**

💫 Вот и всё, моя героиня. Ты прошла 21 день движений, дисциплины и заботы о себе.И теперь настало время оглянуться и увидеть, **как ты изменилась.**

Сегодня — день, когда ты ставишь точку… и начинаешь новый этап.

### **📸 Твоё финальное задание:**

1️⃣ Сделай фото **«После»** — в том же формате, как снимала фото «До» (тот же ракурс, свет, одежда по возможности).

2️⃣ Загрузи фото прямо сюда, чтобы бот засчитал выполнение.

*💚 Но не забывай, что твоя трансформация не только в теле.Она в привычках, в уверенности, в том, какой у тебя сейчас внутренний диалог с собой..*

**Если ты выполнила все обязательные личные задания и загрузила фото “До” и “После” — чат автоматически откроет для тебя:**

🎁 **Персональный сертификат “Я прошла Табата-Интенсив ДелайТело”**💌 **Скидку 20 % на индивидуальную программу или ведение с Наташей**

Это твоя награда за дисциплину, искренность и силу дойти до конца.

**🌸Спасибо, что доверила мне эти три недели. Ты вдохновляешь, и это только начало.**

***Кнопка:*** 📸**ЗАГРУЗИТЬ ФОТО "ПОСЛЕ"**

***По боту:***

* После загрузки фото проверяет выполнение всех заданий Если да, то выдается ачивка “🎉 ТЫ ЭТО СДЕЛАЛА НА 100%”.
* Если **всё выполнено (фото "До" и "После" + тренировки отмечены как “выполнено”, а личные задания “сделано”)** → показывает сообщение:

🎉 ПОЗДРАВЛЯЕМ! ТЫ ПОЛНОСТЬЮ ЗАВЕРШИЛА ИНТЕНСИВ “УЗНАЙ, КАК ТЫ ИЗМЕНИШЬСЯ ЗА 21 ДЕНЬ!”

**💌 Уже сейчас ты можешь забрать:**  
- Сертификат участницы интенсива  
- Промокод на 25% скидку на индивидуальную программу с планом питания на 28 дней по тарифу “Супервумен”.

Успей забрать подарки, а также не забывай, что доступ к этому интенсиву остается у тебя на целый год! 💚

***Кнопка:*** 📸 **ЗАБРАТЬ СЕРТИФИКАТ**

✍️ Напиши свои Имя и Фамилию так, как бы ты хотела, чтобы они отображались в сертификате

***По боту: После загрузки ПРИКРЕПИТЬ СЕРТИФИКАТ И ПОДСТАВИТЬ В НЕГО ИМЯ УЧАСТНИЦЫ, КОТОРОЕ БЫЛО ТОЛЬКО ЧТО ЗАПОЛНЕНО И ТЕКУЩУЮ ДАТУ + СООБЩЕНИЕ НИЖЕ***

Поздравляю еще раз!

**💚 Сохрани этот момент и помни: тело меняется, когда в него влюбляешься.**

Спасибо, что выбрала ДелайТело и доверила мне быть частью твоего фитнес-пути. Увидимся на твоей следующей домашней тренировке!

*С любовью и гордостью,  
Наташа ДелайТело*