



## Бонус-модуль: Твой персональный план питания

Каждый человек уникален. У тебя свои привычки, ритм жизни, вкус, бюджет и состояние здоровья. Именно поэтому в этом курсе — не просто общие советы, а возможность получить персональный план, адаптированный под тебя.

### ❗ Почему это важно

Общие правила работают — но персональные решения работают быстрее и проще. Ты не будешь ломать себя. Ты просто получишь план, который реально вписывается в твою жизнь.

### 💡 Что ты получишь:

- ✓ 14 дней сбалансированного меню
- ✓ Расчёт под твой вес, возраст, активность и цели
- ✓ Учет твоих продуктов, бюджета, предпочтений
- ✓ Режим питания под твой день
- ✓ Поддержка от AI-нутрикоуча — в Telegram, если появятся вопросы

### Как получить:

1. Перейди по ссылке:

**Заполнить анкету**

2. Ответь на все вопросы честно и подробно. Не спеши — от этого зависит качество плана!

3. Через 24 часа ты получишь план в Telegram или на почту — как удобно.

### 📌 Главное запомнить:

Вы не одни. У вас уже есть система, инструменты и теперь — проводник, который подстроится под вас. Всё, что нужно — сделать следующий шаг.

### ✍ Сделай сейчас:

- Перейди по ссылке
- Заполни анкету
- Жди свой персональный план и начинаем