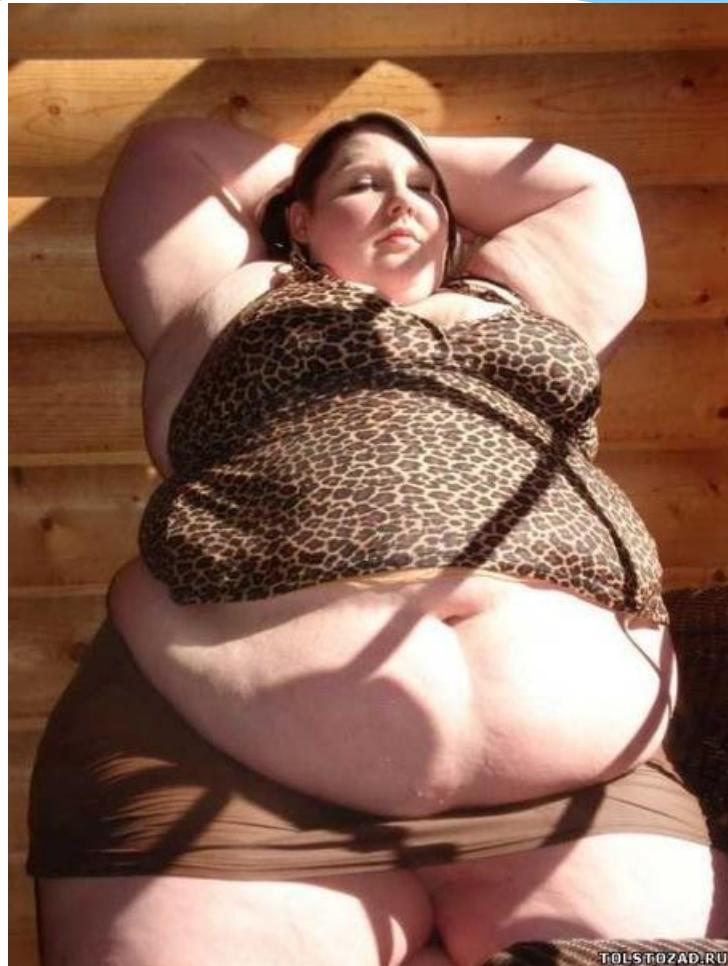


ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ



Что Вы думаете, глядя на этих девушек?



TOLSTOZAD.RU



Вы все еще хотите кушать????

TOLSTOZAD.RU

Эти девушки Вам больше нравятся?



Не поверите, но мужчинам тоже!
И, к сожалению, не важно, насколько богат
внутренний мир толстух!



Что мы имеем на сегодняшний день?

- Не самую лучшую физическую форму
- Проблемы со здоровьем
- Проблемы с гардеробом
- Проблемы с мужчинами
- Нелюбовь к себе
- Неуверенность
- Целлюлит

Вы можете продолжить этот список?

К чему может привести нежелание худеть?

К ОДИНОЧЕСТВУ

К СТРАШНЫМ
БОЛЕЗНЯМ

К БЕСПЛОДИЮ

К СМЕРТИ

ЗАДАЧА

Поставить перед собой задачу по SMART

Specific - Конкретный

Measurable - Измеримый

Attainable, Achievable - Достижимый

Relevant - Актуальный

Time-bound - Ограниченный во времени



SMART

Как звучит наша задача?

- * **S Конкретный** = ПОХУДЕТЬ
- * **M Измеримый** = ДИАНА – ДО 75 кг
ЕЛЕНА – ДО 58 кг
РЕНАТА – ДО 50 кг
ИРИНА – ДО 70 кг
- * **A Достижимый** = ЗА СЧЕТ ПРОВЕРЕННОЙ «СИСТЕМЫ -60»
- * **R Актуальный** = ИСТИННАЯ ЦЕЛЬ - ОЗДОРОВЛЕНИЕ
- * **T Ограниченный во времени** = ДО 1 МАЯ 2015 ГОДА

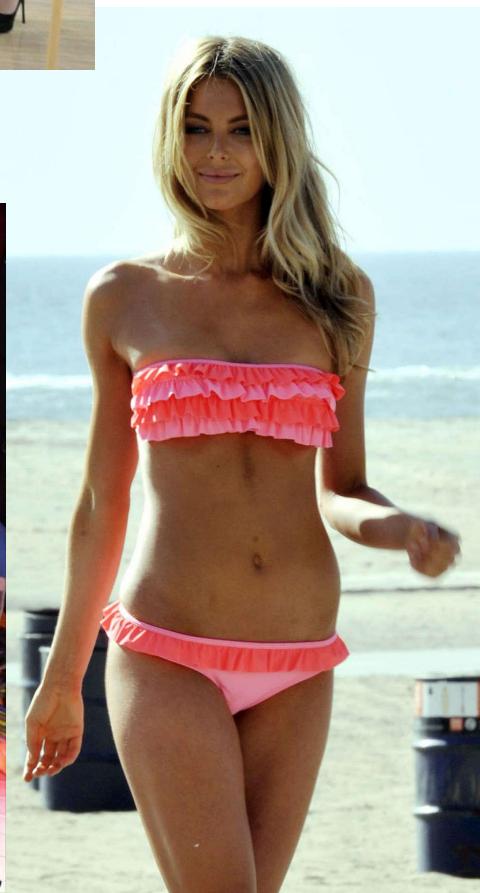
ВЫ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ?

ПРЕДЛАГАЮ НАЧАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС,
И ВЫ НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

ВЕДЬ, ЧЕМ СТАРШЕ МЫ СТАНОВИМСЯ, ТЕМ
МЕДЛЕННЕЕ МЫ ХУДЕЕМ!

Когда мы похудеем...

- * **Мы станем ОЧЕНЬ красивыми**
- * **Мы будем активными**
- * **Мы будем здоровыми**
- * **У нас будут замечательные поклонники**
- * **Мы сможем купить ЛЮБУЮ понравившуюся вещь**
- * **Мы будем любить, ценить и уважать себя**
- * **Мы будем гордиться собой**



Это жизнь

Чтобы быть лучше – нужно делать больше!
Больше, чем раньше! Больше, чем другие!

Если хочешь достигнуть какой-нибудь цели – надо чем-то жертвовать!

Самое главное – знать, чего ты хочешь и двигаться вперед!

Как только достигнешь одной заветной цели, уже видишь другую, которая стоит еще выше и сверкает еще ярче. Именно это и делает жизнь такой интересной!

Нельзя сделать одного громадного шага, который тут же обеспечит вам достижение нужной цели. Ибо любая нужная цель достигается через множество мелких и вполне обычных шагов.

Препятствие – это то, что видит человек, когда отворачивается от своей цели!

Гора кажется неприступной только издали. Сделай первый шаг, и ты ее обязательно преодолеешь!

Когда действительно чего-то хочется, нужно идти, превозмогая боль!

Бросая себе вызов, ты растешь. Меняется твоя жизнь. Взгляд на мир становится жизнеутверждающим. Достичь поставленных целей не всегда бывает легко, но это не причина для того, чтобы останавливаться. Никогда не говори «сдаюсь». Всегда повторяй: «Я могу. И я буду пытаться, пока не добьюсь победы!»

До 90,6 кг



После (за 5 мес)
79,2 кг (-11,4 кг)

И ПОМНИТЕ

В любых делах, при максимуме сложностей подход к проблеме всё-таки один: Желанье - это тысяча возможностей, а нежеланье - тысяча причин!



У НАС
ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

