



# **DMFITNESS BOOT CAMP**

**КУРС БЕЗОПАСНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА  
И КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ**

# 1 НЕДЕЛЯ

1. БАЗОВОЕ ПОСТРОЕНИЕ РАЦИОНА
2. ВЛИЯНИЕ СОЛИ НА НАШ ОРГАНИЗМ
3. КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?
4. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ
5. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

+БОНУС

ПЛАН ПИТАНИЯ

# 2 НЕДЕЛЯ

1. ПРАВИЛА ПИТАНИЯ УТРОМ. ФУНКЦИИ ЗАВТРАКА
2. ПОЛЕЗНЫЙ УЖИН. КАК ВИД ПИТАНИЯ ВЛИЯЕТ НА ВРЕМЯ УЖИНА?
3. МЕХАНИЗМ ВКУСОВОГО ВОСПРИЯТИЯ И ЕГО ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

+БОНУСЫ

СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ УЖИНА

5 ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ

РЕЦЕПТЫ УЖИНА

# 3 НЕДЕЛЯ

1. ВОДНЫЙ БАЛАНС ЧЕЛОВЕКА.
2. ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ
3. ПОПУЛЯРНЫЕ МАСЛА. КАКОЙ ВИД МАСЛА ВЫБРАТЬ ДЛЯ СВОЕГО РАЦИОНА?
4. ЧТО ВАЖНЕЕ: КАЧЕСТВО ИЛИ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ?
5. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

+ БОНУС:

ВКУСНЫЕ И БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ

# 4-5 НЕДЕЛЯ

1. ПОДВОДИМ ИТОГИ ЗА 3 НЕДЕЛИ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ
2. ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ РАЗДЕЛЬНО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
3. КАКИЕ БЕЛКИ, ЖИРУ И УГЛЕВОДЫ НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ В СВОЕ РАЦИОН?
4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

+ БОНУСЫ:

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ ДЕСЕРТОВ

РЕЦЕПТЫ НЕОБЫЧНЫХ ГАРНИРОВ

# 6 НЕДЕЛЯ

1. ФИЗИОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ. КАК МЫ ХУДЕЕМ

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ

3. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

+ БОНУС:

РЕЦЕПТЫ

# 7 НЕДЕЛЯ

1. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. ЗА И ПРОТИВ  
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ПОХУДЕНИИ
2. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВОСТАНОВИТЬ  
СИЛЫ?
3. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

+ БОНУС:

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ


# 8 НЕДЕЛЯ

1. КАК НЕ РАСТЕРЯТЬ РЕЗУЛЬТАТ, КОГДА ДОСТИГ ЦЕЛИ?
2. РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ
3. ФИШКИ ОТ НАШИХ ТРЕНЕРОВ
4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ






# В КОНЦЕ КАЖДОЙ НЕДЕЛИ

- 1** Проверка дневника питания
  - 2** Контрольные замеры веса, объемов
  - 3** Проверка домашнего задания
- 



# ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Безлимитные занятия в зале с группой
  - В начале курса вы получаете фитнес-дневник
  - Закрытый чат, где вы сможете общаться с тренерами и единомышленниками, в течении всего курса
  - Полезные фото и видеоматериалы
  - Гарантия возврата денежных средств
  - Возможность в конце курса получить бесплатный абонемент
- 

**"СПАСИБО ЧТО ПРИСОЕДИНИЛИСЬ К ОГРОМНОЙ  
БАЗЕ ЗНАНИЙ, КОТОРАЯ НАКОПИЛАСЬ ЗА ГОДЫ  
ЛИЧНОЙ ПРАКТИКИ И ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ.  
МЫ ПОМОГЛИ МНОГИМ КЛИЕНТАМ И ОТЛИЧНО  
ПОНИМАЕМ, ЧТО НУЖНО ВАМ ИМЕННО СЕЙЧАС.  
ЭТОТ КУРС БУДЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПЕРЕДОВЫМ  
ОПЫТОМ, КОТОРЫЙ ВЫВЕДЕТ ВАС НА НОВЫЙ  
УРОВЕНЬ. ЛИЧНО НАМ БЫ ЭТОГО ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ!"**

**КОМАНДА DMFITNESS**

A collection of fitness equipment including sneakers, dumbbells, and a water bottle on a dark wood-grain background. The sneakers are in the top left, dumbbells are in the top right, and a water bottle is in the bottom left. A white dotted circle is in the top right corner.

**СПАСИБО!**