

Мотивационная имидж-программа похудения

Продолжительность: 2 дня

Стоимость: 20 000 рублей.

Программа:

Первый день.

1 часть

- Определяем, какая Вы есть и какой Вам видят. Узнаем, что такое зеркальный, текущий, желаемый имидж.
- Учимся принятию себя. Обсуждаем типологию фигур – по какому типу мы поправляемся и худеем.
- Обсуждаем женское тело в истории моды.

2 часть

Определяем цветотип и персональный вектор стиля. Показываем ту красоту, которая уже в нас заложена. Учимся подчеркивать достоинства.

2 день

1 часть

Теория диетологии и спорта. Химические процессы. Как происходит отложения жиров. Что такое здоровый образ жизни, правильное питание? Зачем нам нужен спорт и тренировки?

2 часть

Мотивация на похудение. Коучинг. Подведение итогов. По желанию дополнительные тренировки, йога, индивидуальные программы похудения.