



6 TYGODNIOWY

**KURS SKUTECZNEGO
ODCHUDZANIA**

**MAGDALENA
HAJKIEWICZ**



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

CZYM JEST KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA?

To 6 tygodniowy, kompleksowy kurs online

Stworzyłam go dla osób, które:

- Mają wrażenie, że ciągle są na jakiejś diecie, ale mimo tego nie widzą efektów
- Wiedzą, jak powinna wyglądać ich dieta, ale brakuje im motywacji i konsekwencji w działaniu
- Nie są zadowolone ze swojej masy ciała i chcą to w końcu zmienić
- Nie wiedzą, jak poradzić sobie z ogromną chęcią na słodczy czy wysokokaloryczne przekąski

Kurs składa się z VI modułów: Plan przemiany, Jadłospis szyty na miarę, Świadome wybory, Samodyscyplina, Odzyskiwanie kontroli, Długoterminowa strategia. Spotkamy się na 6 webinarach na żywo, w trakcie których omawiam poszczególne etapy procesu zmiany nawyków żywieniowych i odpowiadam na pytania. Do każdej lekcji przygotowałam również karty pracy.

Razem przejdziemy przez Kurs – cały czas będę aktywna w naszej grupie na Facebooku, tak aby wesprzeć Uczestników na ich drodze do zmiany. Przygotowałam także materiały dodatkowe, m.in. e-book z przepisami na desery fit oraz mini kurs o tym, jak dobrać trening.

Do IV edycji Kursu w przedsprzedaży dołączyło już 290 osób. Ty także możesz zawalczyć o siebie, a nie przeciwko sobie, i zmienić swoje myślenie. Za tym pójdą zmiany w zachowaniu, a wtedy utrata kilogramów stanie się tylko efektem ubocznym.



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

STAŁA ZMIANA NAWYKÓW



W TRAKCIE KURSU NAUCZYSZ SIĘ:

- **Jak oszacować swoje zasoby i dobrać realny cel dla swoich możliwości**
- **Jak wyjść z błędnego koła odchudzania i więcej do niego nie wracać**
- **Jak zaplanować posiłki dopasowane do Twojego planu dnia**
- **Co jeść w trakcie wyjazdów, weekendów, spotkań i uroczystości, aby nie czuć się ograniczonym, a jednocześnie nie zaprzepaścić efektów**
- **Co robić, aby nauczyć się samodyscypliny i asertywności**
- **Jak odzyskać kontrolę nad procesem jedzenia**
- **Jak zbudować plan długoterminowego utrzymania masy ciała**
- **Jak stworzyć procedury w przypadku nieprzewidywanych zmian w masie ciała**



CO POZWOLI CI:

- ← **Stworzyć (i wdrożyć) skuteczny plan zmiany nawyków żywieniowych**
- ← **Osiągnąć wyznaczone cele krótko- i długoterminowe (nie tylko sylwetkowe)**
- ← **Mieć w swojej diecie takie posiłki, jakie lubisz (również na słodko)**
- ← **Gotować posiłki w maksymalnie 30 minut dziennie**
- ← **Nie odczuwać głodu, nawet będąc na deficycie energetycznym**
- ← **Wiedzieć, co i jak jeść, aby osiągnąć efekt, ale nie odmawiać sobie wszystkiego**
- ← **Podejmować przemyślane decyzje żywieniowe w każdej sytuacji**
- ← **Nie ulegać pokusom i wytrwać w postanowieniach**
- ← **Nie zrezygnować z przemiany przy pierwszym spadku motywacji**
- ← **Odzyskać kontrolę nad kompulsywnym objadaniem się**
- ← **Utrzymać wypracowaną masę ciała nawet do końca życia**



Zrób coś dla siebie!

Dołącz do kursu i poczuj, że masz wpływ na to, co dzieje się w Twoim życiu. Umiejętności, które zdobędziesz w trakcie kursu pozwolą Ci rozwiązać problemy związane nie tylko z żywieniem, ale również samoakceptacją, pewnością siebie i wiarą w swoje możliwości.

Sprzedaż Kursu rusza 27.02.2021 r.

Sprzedaż kursu startuje po webinarze. Dla osób zapisanych na spotkanie przygotowałam specjalną zniżkę, o której opowiem więcej podczas webinaru. Ale to nie wszystko!

Możesz wygrać dostęp do KSO Premium całkowicie za darmo

Wystarczy, że weźmiesz udział w konkursie, który odbędzie się podczas webinaru.



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

SPRZEDAŻ KURSU RUSZA 27.02.2021

Zastanawiasz się czy warto wziąć udział w konkursie i dołączyć do Kursu? Zobacz, co sądzą jego Uczestniczki.

KSO pomogło mi zrozumieć, że odmawianie sobie, to w ogóle nie jest dobra droga. Zrzucanie zbędnych kg, to nie jest walka ze sobą, tylko o siebie – o swoje lepsze samopoczucie, o więcej siły, o to, żeby siebie lubić, akceptować. KSO, to nie jest kurs odchudzania, tylko zmiany myślenia.

Daria



Kurs, to świetne narzędzie, które pomaga opanować podstawy dobrego żywienia i zrozumieć, dlaczego zachowujemy się w określony sposób. Dzięki temu mogłam zaplanować swój proces zmiany i byłam przygotowana na to, że budowanie nowego stylu życia nie zawsze jest łatwe. Stworzyłam plan minimum i plan maksimum, wdrożyłam wiele praktyk, o których mówisz w kursie. Nauczyłam się, jak komponować swój jadłospis, ale przede wszystkim zrozumiałam, że nie muszę się zajeżdzać, aby osiągnąć cel. Proces stał się dla mnie ważniejszy niż liczba na wadze. Zrozumiałam, w jaki sposób mój styl życia przekłada się na zdrowie i wygląd.

Agata



6 TYGODNIOWY

**KURS SKUTECZNEGO
ODCHUDZANIA**

WIDZIMY SIĘ NA WEBINARZE?

W sobotę 27.02.2021 r. poprowadzę bezpłatny webinar "Skąd wziąć silną wolę, żeby schudnąć", podczas którego rusza sprzedaż KSO. Na webinarze zorganizuję konkurs, w którym nagrodą będzie dostęp do Kursu w wersji Premium.

Jeśli jeszcze się nie zapisałaś/łeś, możesz to zrobić tutaj:

CHCĘ WZIĄĆ UDZIAŁ