



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

MAGDALENA
HAJKIEWICZ



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

6 MODUŁÓW KURSU

TYDZIEŃ 1

PLAN PRZEMIANY

Moduł I – Stwórz plan swojej przemiany

- Jak zacząć przemianę teraz, a nie od poniedziałku
- Jak rozliczyć się z przeszłością i wyciągnąć wnioski z niepowodzeń
- Jak oszacować swoje zasoby i dobrać realny cel dla swoich możliwości
- Jak wyjść z błędnego koła odchudzania i więcej do niego nie wracać

TYDZIEŃ 2

JADŁOSPIS SZYTY NA MIARĘ

Moduł II – Zbuduj idealny jadłospis

- Jak dopasować kaloryczność diety do swojego celu, zapotrzebowania i realnych możliwości
- Jak zaplanować posiłki dopasowane do Twojego planu dnia
- Jak planować posiłki dla siebie i domowników, aby nie gotować dla każdego z osobna

TYDZIEŃ 3

ŚWIADOME WYBORY

Moduł III – Jak radzić sobie z gorszymi momentami

- Co jeść w trakcie wyjazdów, weekendów, spotkań i uroczystości, aby nie czuć się ograniczonym, a jednocześnie nie zaprzepaścić efektów
- Jak trzymać się swoich postanowień nawet w obliczu wielu zachcianek
- Jakie kryteria wziąć pod uwagę, aby stworzyć skuteczny plan na "gorsze dni"



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

6 MODUŁÓW KURSU

TYDZIEŃ 4

SAMODYSCYPLINA

Moduł IV – Stań się mistrzem samodyscypliny

- Jakie schematy myślowe sabotują naszą motywację i jak sobie z nimi radzić
- Co robić, aby nauczyć się samodyscypliny i asertywności
- Jak poradzić sobie z niskim poczuciem własnej wartości i odbudować zaufanie do samej siebie

TYDZIEŃ 5

ODZYSKIWANIE KONTROLI

Moduł V – Jak radzić sobie z jedzeniem pod wpływem stresu i kompulsywnym objadaniem się

- Czym jest stres oraz jakie są jego przyczyny
- Czym charakteryzują się najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie ze stresem oraz jak wprowadzić je w życie
- Jak odzyskać kontrolę nad procesem jedzenia

TYDZIEŃ 6

STRATEGIA DŁUGOTERMINOWA

Moduł VI – Utrzymaj swoje efekty na długo

- Jak zbudować plan długoterminowego utrzymania masy ciała
- Jak stworzyć procedury w przypadku nieprzewidywanych zmian w masie ciała
- Przez jaki czas warto się ważyć, mierzyć i liczyć kilokalorie

Nie decydujemy o wyglądzie naszej przyszłości. Decydujemy o tym, jakie mamy nawyki, a nasze nawyki decydują o przyszłości.

-F.M. Alexander



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.

Dlaczego warto wziąć udział?

- Wzmocnisz swoje poczucie sprawczości i samodyscyplinę
- Nauczysz się świadomego podejmowania decyzji, niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znajdujesz
- Wypracujesz aktywną postawę wobec problemów i będziesz lepiej radzić sobie z przeciwnościami
- Zaakceptujesz siebie i będziesz dla siebie bardziej wyrozumiała
- Zmniejszysz ilość napięcia i stresu w swoim życiu
- Odnajdziesz się w gąszczu sprzecznych informacji na temat żywienia
- Staniesz się bardziej efektywna i konsekwentna w działaniu



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

WYBIERZ PAKIET DLA SIEBIE

Pakiet STANDARD

- ✓ 6 szkoleń w formie transmisji live
- ✓ materiały PDF, które pozwolą Ci wdrożyć zmiany w życie
- ✓ dostęp do grupy wsparcia na Facebook'u
- ✓ roczny dostęp do nagrań i materiałów na wygodnej platformie
- ✓ 1 sesję Q&A w trakcie trwania kursu

Dodatkowo:

- ✓ e-book Justyny Świetlickiej (owsiana.pl) z 25 prostymi przepisami na co dzień
- ✓ mini-kurs "Jak dobrać trening, który spala tkankę tłuszczową"
- ✓ e-book "Desery fit" z 10 przepisami na zdrowe słodycze

Pakiet PREMIUM

- ✓ 6 szkoleń w formie transmisji live
- ✓ materiały PDF, które pozwolą Ci wdrożyć zmiany w życie
- ✓ dostęp do grupy wsparcia na Facebook'u
- ✓ **DOŻYWOTNI** dostęp do nagrań i materiałów na wygodnej platformie
- ✓ **2 sesje Q&A**

✓ **GRATIS: Kurs online "Jak przestać jeść słodycze" o wartości 397 zł**

Dodatkowo:

- ✓ e-book Justyny Świetlickiej (owsiana.pl) z 25 prostymi przepisami na co dzień
- ✓ mini-kurs "Jak dobrać trening, który spala tkankę tłuszczową"
- ✓ e-book "Desery fit" z z 10 przepisami na zdrowe słodycze



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

WYBIERZ PAKIET DLA SIEBIE

Pakiet VIP

- ✓ 6 szkoleń w formie transmisji live
- ✓ materiały PDF, które pozwolą Ci wdrożyć zmiany w życie
- ✓ dostęp do grupy wsparcia na Facebook'u
- ✓ **DOŻYWOTNI** dostęp do nagrań i materiałów na wygodnej platformie
- ✓ 1 sesja Q&A
- ✓ **GRATIS: Kurs online "Jak przestać jeść słodczy" o wartości 397 zł**

Dodatkowo:

- ✓ e-book Justyny Świetlickiej (owsiana.pl) z 25 prostymi przepisami na co dzień
- ✓ mini-kurs "Jak dobrać trening, który spala tkankę tłuszczową"
- ✓ e-book "Desery fit" z 10 przepisami na zdrowe słodczy
- ✓ konsultacja indywidualna 1,5h
- ✓ konsultacja indywidualna 45 min
- ✓ lista opcji do samodzielnego ułożenia jadłospisu na podstawie indywidualnych preferencji

Pakiet VIP dostępny będzie po Kursie Skutecznego Odchudzania dla uczestników pakietu Standard i Premium. Zainteresowane osoby otrzymają ankietę, na podstawie której wyłonione zostaną 3 osoby, które obejmą indywidualną opieką. Dlaczego dopiero po kursie? Ponieważ wierzę, że treści podejmowane w kursie mogą rozwiązać problemy, które na tym etapie Uczestnicy chcieliby konsultować.

Jeżeli po przejściu procesu kursu uznasz, że potrzebujesz mojego wsparcia, to ankieta będzie na Ciebie czekać. Cena upgrade do VIP to 800 zł.



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

BONUSY DO KURSU

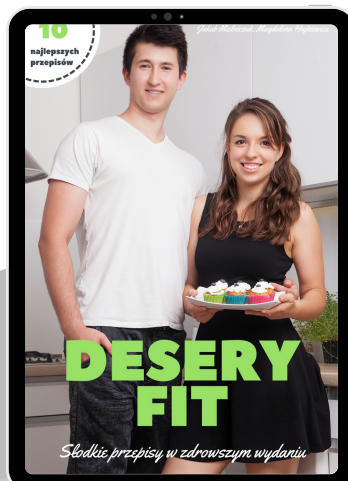
Kupując kurs otrzymasz dodatkowo:

- E-book "Desery Fit" z 10 przepisami na zdrowe słodczyce
- E-book od Justyny Świetlickiej z 25 przepisami
- MINI-KURS: Jak dobrać trening, który pozwoli Ci spalić tkankę tłuszczową

Co zyskasz dzięki bonusom?

- Wiedzę na temat tego, jak dobrać aktywność fizyczną do swoich potrzeb i możliwości, a jednocześnie nie przymuszać się do treningów, których nie lubisz
- Pomysły na proste i szybkie posiłki, które będą sycące, smaczne, a jednocześnie będą działać na korzyść Twojej sylwetki
- Bazę dietetycznych deserów, które możesz przyrządzić w trakcie nadchodzących świąt

Bonusy otrzymasz w pierwszym dniu Kursu Skutecznego Odchudzania.



MAGDALENA
HAJKIEWICZ

6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

JAK PRZESTAĆ JEŚĆ SŁODYCZE BONUS DO PAKIETU PREMIUM



Kupując pakiet PREMIUM w przedsprzedaży kurs online "Jak przestać jeść słodczy" otrzymujesz **zupełnie za darmo**

- Kurs zawiera 4 moduły dzielące się na 11 lekcji, o łącznym czasie trwania 360 min
- Każda z lekcji porusza inną strefę życia, która ma wpływ na jedzenie słodczy (m.in. radzenie sobie z emocjami, stres, jedzenie zewnętrzne, asertywność, samoświadomość)
- Do każdej lekcji dołączone są ćwiczenia PDF, dzięki którym utrwalisz zdobytą wiedzę i wcielisz ją w życie

W trakcie kursu:

- Dowiesz się w jaki sposób odzyskać kontrolę nad jedzeniem słodczy bez konieczności całkowitego rezygnowania z nich
- Poznasz skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i przestaniesz rozładowywać napięcie słodczymi
- A także stworzysz indywidualny plan zmiany nawyków, który będzie dostosowany do Twoich możliwości i skutecznie poprowadzi Cię do celu



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

FAQ

Czy uda mi się schudnąć bez indywidualnej opieki?

Wiedza, metody i umiejętności, które przekazuję w kursie online są przeze mnie wybrane na bazie współpracy z moimi indywidualnymi pacjentami. Jeśli więc chodzi o samą wiedzę, to nie ma różnicy czy zdobywasz ją, będąc w gabinecie, czy w ramach kursu online. Co do samej formy – znam mnóstwo osób, które pomimo współpracy z dietetykiem nie osiągnęły większych efektów i mnóstwo osób, które ucząc się z kursów online i webinarów wprowadziły zdobytą wiedzę w życie i wypracowały świetne efekty.

Osiągnięcie efektów nie zależy tylko od tego, w jakiej formie zdobywasz wiedzę, ale przede wszystkim, jak dobrze dobierzesz plan do swoich realnych możliwości oraz czy w ramach swojej przemiany nauczysz się samokontroli, umiejętności odraczania gratyfikacji czy odzyskania kontroli nad swoim zachowaniem. Dlatego też poświęciłam tym tematom aż cztery obszernie moduły kursu, aby nauczyć Cię wdrażania zdobytej wiedzy w życie i zmotywować do regularnej pracy, poprzez karty pracy, które będziesz otrzymywać po każdym spotkaniu 😊

Czy kurs online jest dla mnie i czy ogarnę to technicznie? Nigdy z czegoś takiego nie korzystałam/em.

Szczerze mówiąc sama nie wiedziałam, z czym to się je, dopóki nie spróbowałam wzięcia udziału w pierwszym kursie. Po zakupie okazało się, że jest to po prostu wygodniejsza forma szkolenia, którą mogę obejrzeć z domu, spod ciepłego kocyka lub z każdego innego miejsca, w którym aktualnie jestem.

Kurs online – po pierwsze – daje możliwość zdobywania wiedzy w przyjemny i wygodny sposób, po drugie – pozwala Ci być ze mną w stałym kontakcie (m.in.: w ramach sesji Q&A w każdym pakiecie oraz na specjalnej grupie wsparcia), po trzecie – angażuje do samodzielnej pracy po szkoleniach, dzięki zadaniom, które otrzymujesz po każdym spotkaniu. Jeśli pojawiłyby się jakiegokolwiek problemy techniczne, przez cały okres trwania kursu możesz kontaktować się mailowo na adres: kursy@wiem-co-jem.pl.



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

FAQ

Czy Kurs nie jest za drogi?

Jeśli przeliczysz cenę Kursu na tydzień, będzie to (w zależności od wybranej opcji) od 49,5 do 66 zł za tydzień. To mniej więcej tyle, ile wydasz na dwa lunchy, jedną książkę lub zestaw suplementów na odchudzanie (które prawdopodobnie nie zadziałają) ;)

Biorąc udział w kursie masz szansę zmienić swoje nawyki żywieniowe raz na zawsze i uzyskać wymarzony efekt. Warto wspomnieć, że otrzymujesz nie tylko 6 merytorycznych modułów w formie transmisji live i sesje Q&A, w trakcie których możesz zadać swoje pytania oraz praktyczne porady prosto z mojego gabinetu, ale przede wszystkim oszczędzasz swój czas i energię na stosowanie restrykcyjnych diet i nieskutecznych rozwiązań.

Co jeśli pomimo uczestnictwa w Kursie nie schudnę?

W trakcie Kursu nauczę Cię wszystkich umiejętności, których potrzebujesz, aby zmienić swoje nawyki żywieniowe. Warto mieć jednak świadomość, że nauka każdej umiejętności podlega regułom procesu zmiany.

Jeśli wybierasz się na lekcję jazdy na nartach – otrzymujesz od instruktora wszystkie niezbędne wskazówki i jeździsz godzinę pod jego okiem. Po zakończeniu lekcji możesz albo iść do domu i nie zakładać nart aż do kolejnej lekcji, albo wybrać się samodzielnie na stok i rozwijać umiejętności, na bazie zdobytej u instruktora wiedzy. Podobnie jest z nauką nowych nawyków żywieniowych – plus jest jednak taki, że nie potrzebujesz ani stoku narciarskiego, ani innych specjalnych warunków ;)

Zmianę swoich zachowań żywieniowych możesz "trenować" codziennie w domu. Pamiętaj, że na duży efekt w postaci spadku masy ciała składają się małe kroki, którymi są Twoje codzienne wybory żywieniowe. Dlatego jeśli w trakcie Kursu rozpoczniesz zmianę nawyków żywieniowych, wprowadzisz ujemny bilans kaloryczny i będziesz konsekwentny/a w działaniu – nie ma siły, aby w efekcie nie pojawił się spadek masy ciała.



6 TYGODNIOWY

KURS SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

FAQ

Boję się, że nie podołam

Lęk przed zmianą to naturalny system obronny. Nasz mózg nie lubi zmian, bo wymagają one włożenia więcej energii, niż posługiwanie się zachowaniami automatycznymi. Dlatego, myśląc o zmianach w Twojej głowie, mogą zacząć się pojawiać myśli, mające na celu odciągnąć Cię od podjęcia wysiłku. Taką myślą jest właśnie "boję się, że nie podołam". Wówczas zaczynasz myśleć o momentach, w których do tej pory nie dałeś/aś rady, zaczynasz wątpić w swoją możliwość zmiany i w to, że jest sens po raz kolejny próbować. Ale spokojnie – to tylko mechanizm obronny.

Nie mówię Ci tego, aby namówić Cię do zakupu za wszelką cenę. Robię to dlatego, abyś miał/a możliwość podjęcia świadomej decyzji, która nie będzie motywowana strachem ani żadnym innym impulsem. Zwiększanie sprawczości, to cel tego Kursu, a swoją pracę zaczynam już nawet w obrębie FAQ ;)

Nie mogę wziąć udziału w webinarach w podanym terminie. Czy mogę je obejrzeć później?

Tak, dostęp do webinarów będziesz mieć przez cały rok (w pakiecie STANDARD) lub dożywotnio (w pakietach PREMUM i VIP). Możesz zacząć później lub wrócić do nich w dogodnym dla Ciebie momencie.

A co, jeśli nie chcę wprowadzać żadnych zmian?

Zmiany z reguły nie są łatwe, natomiast robiąc dokładnie to samo, co do tej pory, ciężko oczekiwać innych efektów. Dlatego właśnie nie skupiamy się na osiągnięciu chwilowego efektu, dzięki kolejnej diecie cud, ale pracujemy nad nawykami, aby wypracować trwały rezultat. Jeśli jednak czujesz się dobrze w obecnej sytuacji i nie chcesz zmieniać swoich nawyków ani sposobu myślenia – nie kupuj tego Kursu.