



***Нетреба  
Анна  
Николаевна***

***Лучшие результаты  
школы правильного  
питания***

# История моего успеха

До замужества...



2005 год



2006 год



2008 год



2010 год



2010 год



2012 год



2013 год



2009 год



# Мой результат



Вес был 65 кг,

стал 54 кг,

жир минус 8%, метаболический возраст 26 лет

# *Мои 7 шагов*

1 шаг: Намерение

2 шаг: Система правильного сбалансированного питания

3 шаг: Личный тренер по питанию

4 шаг: Режим и рацион

5 шаг: Калорийность

6 шаг: Питательная ценность

7 шаг: Физические нагрузки



**Это важно для Вас потому, что**

***Цель нашего курса –  
помочь Вам разобраться  
во всех аспектах  
питания и добиться  
поставленных целей***

# Наши лучшие результаты:



Колоколова Валентина

Вес - 8,6 кг, возраст - 9 лет, талия –  
12см

# Наши лучшие результаты:



Горбатова Александра

# Наши лучшие результаты:



Борачук Наталья, 61 год,  
минус 6 кг, объемы минус 8  
см

# Наши лучшие результаты:



Антонова Екатерина  
минус 9 кг за 5 месяцев ,снизился  
холестерин

# Наши лучшие результаты:



Кобрань Наталья,  
минус 12 кг за 3  
месяца

# Наши лучшие результаты:



Максимова Светлана

Понизился холестерин с 7.6 до 4.0, сахар в крови с 6.1 до 4.7, вес -7 кг, -10см в бедрах

# Наши лучшие результаты:



Мелентьева Надежда Леонидовна, 59 лет  
Вес -7кг, жир -5,1%, вода +3,4%, **возраст -9 лет**,  
внутренний жир -2, грудь -7см, талия -8см, бедра -6см

# Наши лучшие результаты:



Степанова Лариса, 43 года  
-9кг, за 3 месяца -10см в талии и  
бедрах

# Наши лучшие результаты:



Стражкова Ирина

Вес -12 кг, жир -7,4%, возраст -19лет,  
объем груди -9см, талия -9см, бедра -9см

# Наши лучшие результаты:



Стрелкова Александра Михайловна, 55 лет  
Вес -10 кг за 5 мес, возраст -9 лет, талия на 8см, бедра на 8см,  
Снизила дозу препаратов от гипертонии (гипертония 30 лет)

# Наши лучшие результаты:



Желтышева Надежда Алексеевна, 60 лет

Вес -3.1кг, жир -4.3%, возраст -9лет, внутренний жир -1%, грудь -5см, талия -6см, бедра -7см.

Уменьшилась боль в глазах. Боль в правом боку исчезла. Появилась энергичность, бодрость.

*«Супер! Хорошо для ленивых. Не надо много времени проводить у плиты. Ешь себе полезную, да еще вкусную еду. Родником Здоровья очень довольна. Спасибо»*

## Наши лучшие результаты:



Новожилова Татьяна  
Николаевна, 56 лет

Вес -3.9кг, -6 лет возраст,  
внутренний жир 1%, 5.5б  
грудь, талия -4см, бедра  
-13см.

*«Появилась легкость,  
прекратились головные  
боли, уменьшились боли в  
сердце»*

## Наши лучшие результаты:



Правдина Лидия  
Викторовна, 62 года

Вес -3.7кг, жир -1.9%,  
возраст -6 лет,  
внутренний жир -1%,  
грудь -8см, талия -7  
см, бедра -7см.

Нормализовался  
стул, повысилась  
энергия.

# Наши лучшие результаты:



Петрикова Варвара  
Антоновна, 73 года

Вес -3.6кг, жир -4.6%, возраст  
-5лет, талия -14, грудь -10,  
бедрa -8см.

*«Прибавилась энергия,  
летаю, не чувствую свои  
годы, нормализовалось  
артериальное давление»*

# Наши лучшие результаты:



Шаинидзе Людмила Васильевна  
Вес -10 кг, за 4 месяца: % жира -4, внутренний жир -2%,  
грудь -8см, талия -13см, бедра -12см.

# Наши лучшие результаты:



Юлина Оксана,  
28 лет

*«Моим тренером стала Страшкова Ирина Викторовна (на тот момент она уже активно вела клубную деятельность). Благодаря ее знаниям, опыту (подобные курсы ею были успешно завершены!) и вниманию*

***за 6 месяцев мне удалось похудеть на 22,5кг.** Мой вес на сегодняшний день составляет 65кг. Нет предела совершенству! Для меня это не конечная остановка, а дорога вперед! А компания «Родник здоровья» помогла найти продукцию, которая «умеет»*

# Наши лучшие результаты:



Спиряева  
Римма

Минус 17 кг за 3  
месяца – и этим  
все сказано!!!

# *Преимущества Школы Правильного питания*

1. Система знаний.
2. Пошаговые изменения привычек в питании.
3. Исцеление от углеводной зависимости.
4. Контроль приборов.
5. Личное общение со специалистами.
6. Психологическое сопровождение.
7. Моделирование фигуры снаружи.
8. Как сохранить полученный результат .

# *Домашнее задание*

- 1. - сделать фото в двух проекциях*
- 2. - пройти тестирование на весах-анализаторе Танита*
- 3. - заполнить анкету*
- 4. - сформулировать свои цели по состоянию здоровья и по коррекции веса.*
- 5. - написать в свободной форме  
" Что изменится в моей жизни,  
если я похудею на .....  
кг»*