

*"Талант может выиграть игру, но только команда может выиграть чемпионат"*

Майкл Джордан, 6-кратный чемпион  
Американской Баскетбольной Лиги  
и лучший игрок всех времен

Марафон

Стройности



A decorative background featuring a light-colored wooden surface with several white daisies with yellow centers. A brown paper tag with a hole and the word "Welcome" written in cursive is visible in the upper left. A white daisy is prominently placed in the center, partially overlapping a white rectangular area.

# СОДЕРЖАНИЕ:

- Образ жизни
- Цели
- Команда
- Капитан Команды
- Структура Марафона
- Правила участия
- Персональный план питания
- С чего начать
- Подготовительная команда
- Вопросы и ответы

# Первые 10 дней на пути к лучшей версии себя!

## Образ жизни

В Марафоне вы будете осваивать навыки здорового и активного образа жизни, основанного на 4 принципах хорошего самочувствия:

- Сбалансированное питание
- Водно-солевой баланс
- Физическая активность
- Сон и отдых

## Наши цели:

- Улучшение качества питания
- Коррекция веса
- Оптимизация состава тела
- Улучшение самочувствия
- Улучшение внешнего вида

# Наша Команда

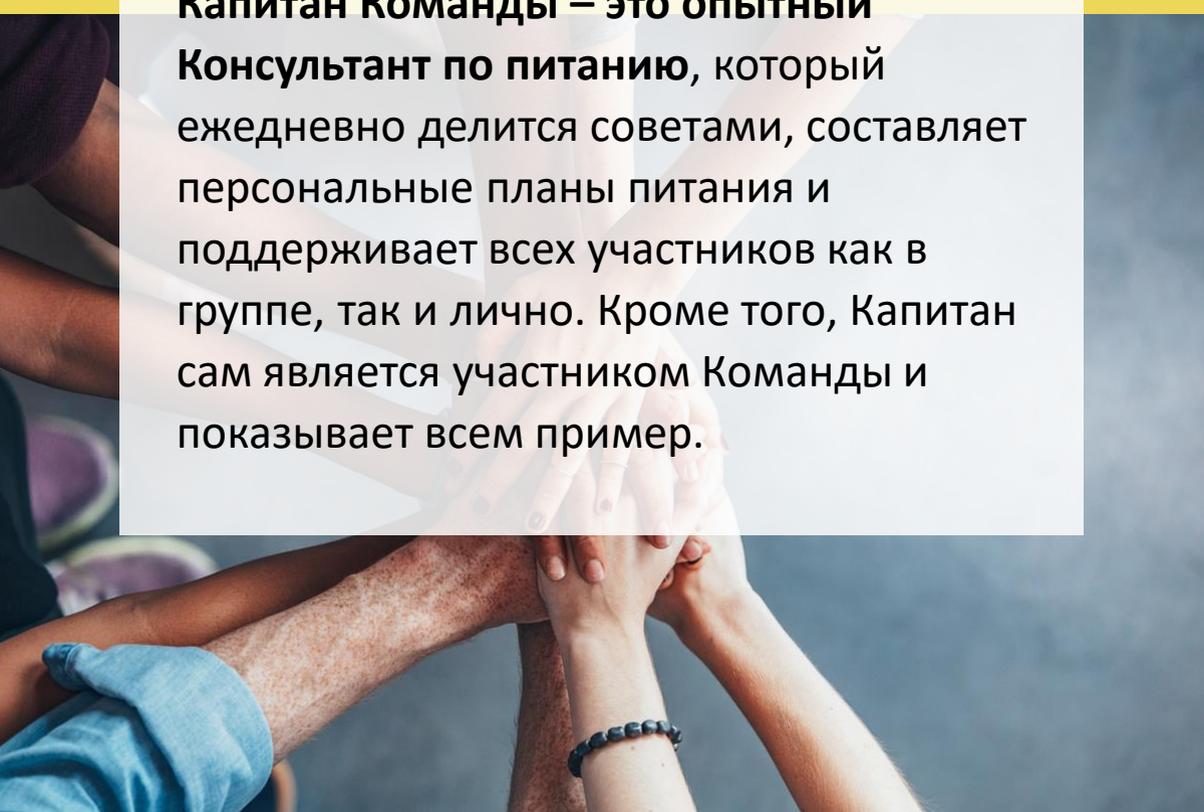
**Команда состоит из 9 человек:**

Капитан (тренер по питанию) и 8 участников.

Преимущества Команды заключаются в поддержке ее участниками друг друга и в здоровом соревновательном духе с целью получить наилучшие результаты. Менять привычки питания и корректировать вес **в команде с тренером гораздо легче, чем в одиночку!** Тот, кто однажды это ощутил, обязательно оценит эффект команды.

## Капитан Команды

**Капитан Команды – это опытный Консультант по питанию**, который ежедневно делится советами, составляет персональные планы питания и поддерживает всех участников как в группе, так и лично. Кроме того, Капитан сам является участником Команды и показывает всем пример.



# Структура Марафона

- Команда состоит из 9 человек, включая Капитана – Тренера по Питанию
- Один из участников (наиболее активный и мотивированный) может быть назначен помощником Капитана. Помощник Капитана приводит своих знакомых в команду и постепенно осваивает функции Капитана Команды
- Каждый забег команды длится 10 дней
- Участники ежедневно отчитываются о своем плане питания, весе и физической активности

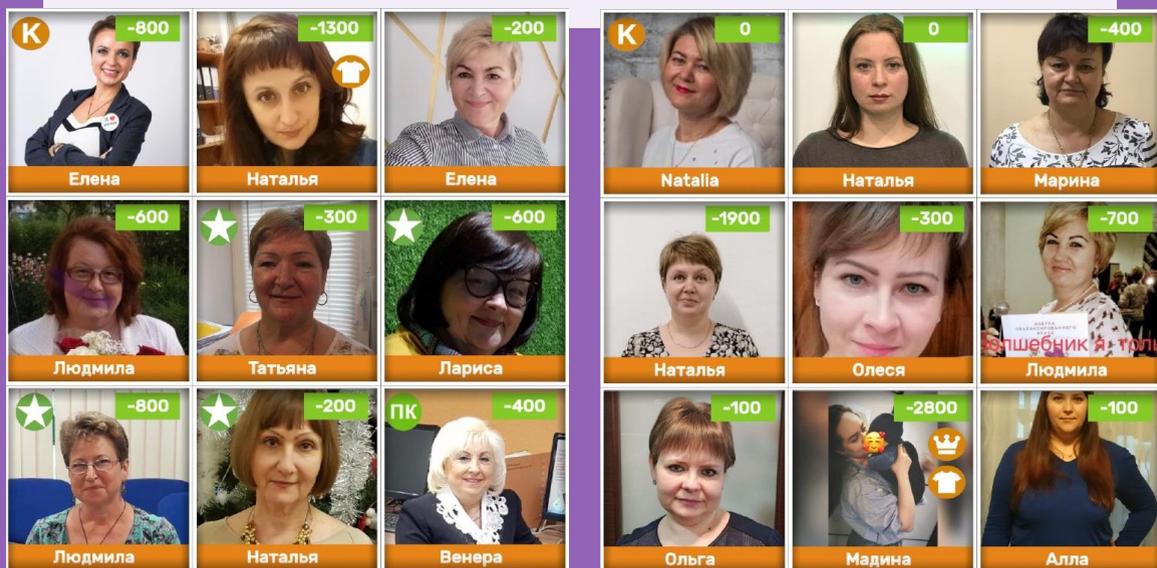


# Структура Марафона

Ежедневно определяется Лидер дня  
(участник, потерявший в этот день наибольший вес) и Лидер забега  
(участник, который опережает всех в забеге)



По окончании 10-дневного забега выявляются победители: участник с наибольшей относительной потерей веса (%) и участник с наибольшей абсолютной потерей веса (кг)



# Структура Марафона

- Команда соревнуется с другими командами в Лиге, и по итогам месяца выявляется наиболее успешная команда
- Вы можете приглашать друзей в вашу команду – с друзьями всегда веселее!
- Вы можете сразу включиться в основную команду Марафона, а можете попробовать себя в 10-дневном забеге в Подготовительной команде



# Правила участия

*Эти правила помогут вам достичь максимальных результатов*

- Вместе с вашим тренером определите наиболее подходящую для вас программу питания
- Если вы решили включиться в основную команду Марафона, вам необходимо заменить 2 основные трапезы в течение дня на сбалансированные белковые коктейли компании Herbalife Nutrition (или на другие сбалансированные блюда из кулинарной книги «Азбука Вкуса»), а также поменять часть ваших напитков на специальные целевые продукты, поддерживающие водный режим, и способствующие повышению энергии и коррекции веса



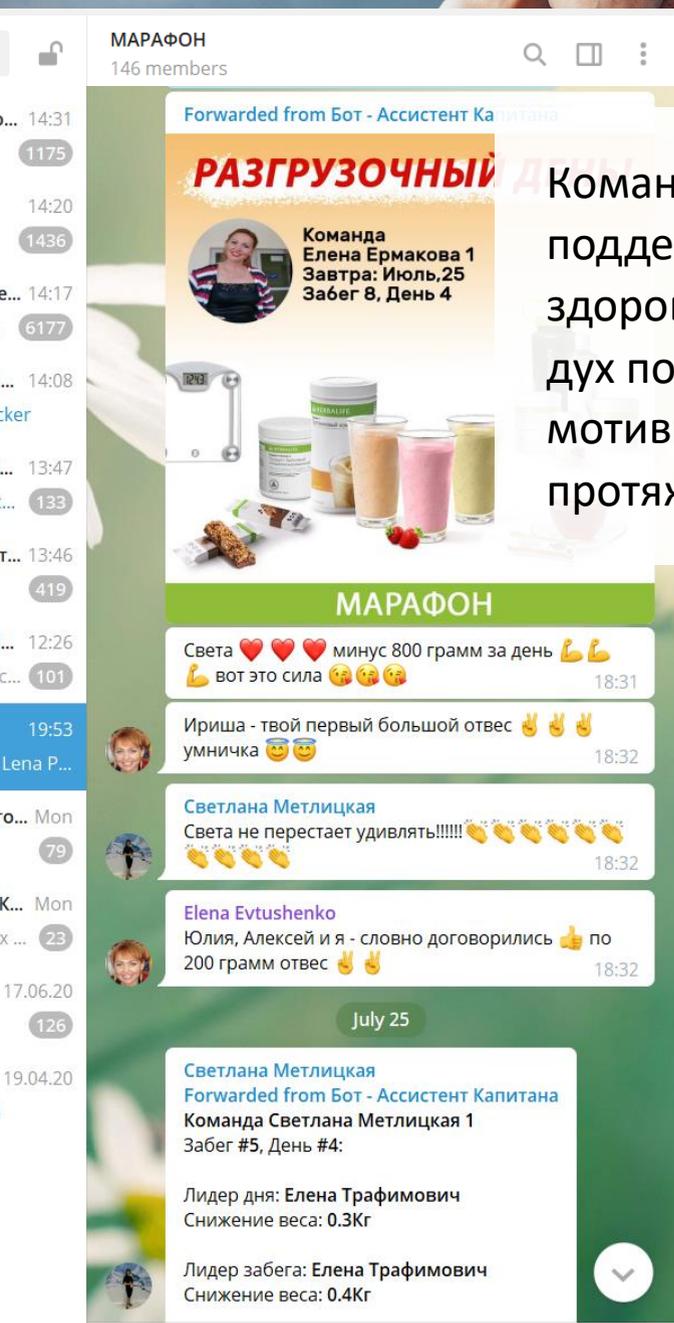
Каждый участник Марафона получает кулинарную книгу со 100 рецептами полезных и сбалансированных блюд, которые помогут вкусно питаться и контролировать количество потребляемых калорий для достижения максимального результата



# Правила участия

- Ежедневный отчет: необходимо взвешиваться каждое утро и отправлять ваш утренний вес Капитану
- Необходимо вести Журнал питания по принципу «откусил – запиши». В течение дня мы помним, что завтра утром нужно взвешиваться, а поэтому ведем себя ответственно!
- Физическая активность очень приветствуется! Делитесь своими подвигами в группе и мотивируйте других
- Фокус, постоянство и дисциплина – залог успеха
- Все участники обязаны получать удовольствие от процесса!

# Правила участия



Командный настрой, поддержка всех участников и здоровый соревновательный дух помогают оставаться мотивированным на протяжении всего Марафона!

# Персональный план питания

- Расскажите подробно вашему Капитану о своих привычках питания и общем самочувствии
- Опишите ваш типичный день: что вы едите и пьете с утра и до самой ночи
- Ваш тренер определит вашу персональную потребность в белке и клетчатке, необходимое количество и структуру трапез и перекусов в течение дня, водный режим, необходимую физическую нагрузку, а также режим отдыха и сна
- В течение первых трех забегов ваша программа будет постоянно оптимизироваться, исходя из анализа вашего продвижения



# С чего начать?

- Скачайте приложение Telegram в телефон и компьютер – там находятся наши рабочие группы и каналы. Там же мы обмениваемся всеми рабочими материалами
- Установите приложение Zoom для видео конференций - там мы регулярно собираемся в рамках нашего Клуба Здорового Образа Жизни на различные мероприятия, такие как:
  - Еженедельные занятия Школы Питания
  - Кулинарные Мастер Классы
  - Косметические Мастер Классы
  - Занятия по фитнесу и танцам
  - Онлайн вечеринки-признания лучших участников Марафона
  - Тренинги будущих Капитанов
- Отправьте Капитану вашу фотографию (портрет) для включения в коллаж команды
- Закажите программу питания Herbalife Nutrition
- Сообщите Капитану ваш актуальный утренний вес

# Подготовительная команда

Если вы пока не готовы включиться в основную команду Марафона – никаких проблем, начните с 10-дневного забега в Подготовительной команде. Это поможет вам сориентироваться в пространстве, посмотреть на других участников и более подробно обсудить ваш план питания с Капитаном команды. За эти 10 дней вы точно сможете понять, как устроен Марафон, оценить все преимущества участия и принять решение.



# Вопросы и ответы

**В:** Какова стоимость участия в Марафоне стройности?

**О:** Участие в Марафоне бесплатно, единственным условием является замена части вашего рациона питания продуктами Herbalife Nutrition. За разработкой этих продуктов стоят сотни ученых и десятилетия научных разработок во всем мире. Истории миллионов довольных клиентов являются лучшим подтверждением их эффективности



# Вопросы и ответы

**В:** Мои знакомые тоже хотели бы научиться правильно питаться и похудеть, но я не уверен(а), стоит ли их звать в Марафон, пока я сам(а) не получил(а) очевидные результаты.

**О:** Вы можете пригласить друзей в 10-дневный подготовительный забег, где они познакомятся с вашим Капитаном, который ответит на все вопросы. Кроме того, вы можете пригласить ваших друзей на одно из мероприятий нашего Клуба Здорового Образа Жизни, например, на Кулинарный Мастер Класс.

**В:** Что мне делать, если я хочу стать Тренером по Питанию и Капитаном в Марафоне?

**О:** Онлайн Марафоны стройности развиваются очень быстро, и нам постоянно требуются новые Капитаны. Обратитесь к своему Капитану, и он ответит на ваши вопросы и поможет начать свой путь в Тренеры по Питанию.

ARE  
YOU  
READY?

*До встречи на старте!*