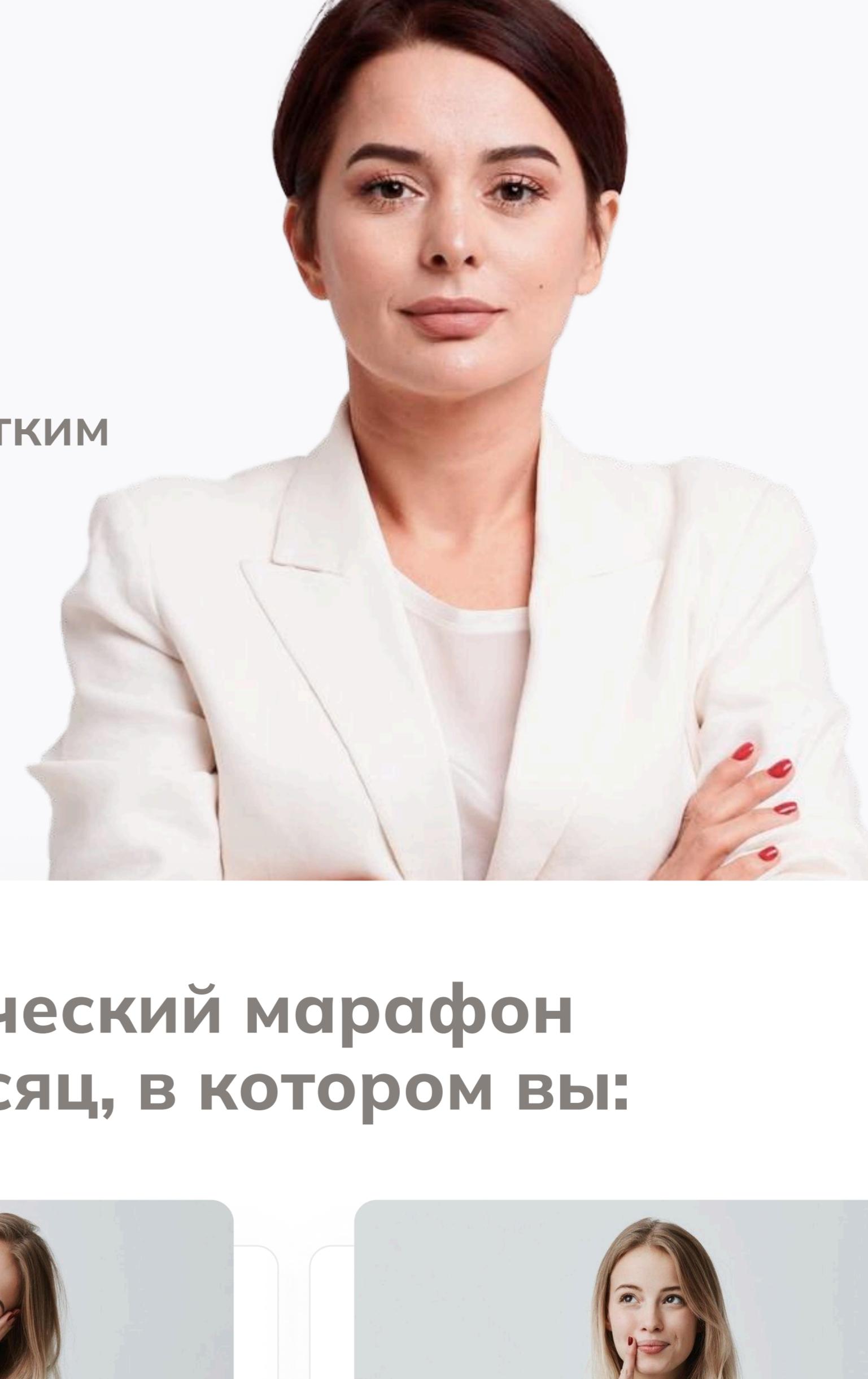


Двадцать пять дней, чтобы перезагрузить тело, голову и отношения с едой!

МАРАФОН "БЛГ"

Безопасное Лечебное Голодание под чутким сопровождением эксперта натуropата



❖ Практика осознанного голода - с поддержкой, пошаговой системой и мягким, бережным входом в процесс.

БЛГ 1 - это практический марафон длительностью в месяц, в котором вы:

Узнаете

как работает лечебное голодание и чем оно полезно

Подготовитесь

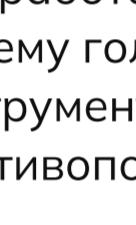
проведете и правильно выйдете из одного дня голода вместе с экспертом

Изучете

свой пищевой стиль, эмоциональные триггеры, запустите мягкий детокс и глубже почувствуйте тело!

Этот марафон не про диеты, ограничения или героизм, а про осознанность, заботу и новые инструменты для здоровья и энергии

Как проходит марафон



Формат:
онлайн

❖ 7 обучающих видео-встреч с экспертом



Продолжительность:
25 дней

❖ 3 встречи "вопрос-ответ" вживую



График встреч:
2 раза в неделю ЧТ | ВС

❖ Дополнительные материалы, чек-листы, мини-гайды и инструкции

❖ Самостоятельная работа и домашние задания

Всё, что необходимо для разумного освоения и использования Лечебного Голодания!

Что вас ждёт?

[Урок 1] Введение в курс

→ четверг, 15.05

- Как работает марафон, как им пользоваться
- Почему голодание — это естественный и безопасный инструмент оздоровления
- Противопоказания: кому не стоит начинать

❖ В результате:

- Узнаете**, как устроен марафон и как максимально эффективно с ним работать и сможете сразу встроиться в процесс.
- Разберётесь**, почему голодание — это естественный и безопасный способ оздоровления организма и сможете осознанно подойти к практике, без страха и сомнений.
- Изучите** ключевые противопоказания и сможете избежать ошибок и защитить свое здоровье на старте.

[Урок 3] Виды голодания: что выбрать?

→ четверг, 22.05

- Интервальное (16/8), водное, лимонное, на соках, на овощных бульонах
- Как выбрать формат под свои цели: энергия, очищение, снижение веса

❖ В результате:

- Изучите** основные виды голодания (интервальное, водное, лимонное, на соках и бульонах) и сможете понять, какой формат безопасно подходит именно вам.
- Разберётесь** в целях каждого типа голодания: для энергии, очищения или снижения веса и **сможете осознанно выбрать практику** под свою задачу, не навредив организму.
- Узнаете**, кому подходит мягкие, а кому более интенсивные форматы — и **сможете избежать ошибок** и не переусердствовать, особенно на начальных этапах.

[Урок 5] Как встроить голодание в жизнь

→ четверг, 29.05

- Как часто можно голодать
- Сезонные особенности
- Рацион между практиками

❖ В результате:

- Изучите**, как часто и в каком режиме можно практиковать голодание без вреда для организма и **сможете выстроить устойчивый ритм**, который поддерживает здоровье, а не истощает.
- Разберётесь**, как адаптировать голодание под разные времена года и состояния организма и **сможете подстраивать практику под свой образ жизни** и сезонные циклы, сохранив гармонию с телом.
- Узнаете**, каким должен быть рацион между голодовками для максимального эффекта очищения и восстановления и **сможете поддерживать лёгкость и энергию** в повседневном питании.

[Урок 7] Завершение + бонус

→ четверг, 12.06

- Как оценить результат
- Личный план голодания на месяц
- Частые вопросы и ответы

❖ В результате:

- Изучите**, как подвести итоги практики и отследить реальные изменения в теле и самочувствии — и **сможете осознанно фиксировать результат**, не обесценивая свой опыт.
- Получите** шаблон личного плана голоданий на месяц с рекомендациями под ваш ритм жизни — и **сможете продолжать практику** безопасно и регулярно.
- Ознакомитесь** с готовыми рецептами для мягкого выхода из голодания и восстановительного питания — и **сможете питаться** с заботой к телу, не провоцируя срывы или тяжести.

Практические цели марафона

- Получить первый безопасный, новый опыт лечебного голодания
- Освоить структуру подготовки, проведения и выхода
- Разобраться со своим эмоциональным и пищевым поведением
- Запустить мягкий детокс организма
- Получить план, который можно повторять снова и снова

Что вы получите:

- Почетную структуру лечебного голодания
- Четкие инструкции и чек-листы
- Настоящую практику под руководством
- Мягкий детокс на каждом этапе
- Глубокое понимание своего тела и питания

[Урок 2] Голодание и психология

→ воскресенье, 18.05

- Что делать с "эмоциональным голодом"
- Почему меняется настроение во время практики
- Как изменить отношения с едой

❖ В результате:

- Проанализируете**, как эмоции влияют на чувство голода и пищевые импульсы и сможете отличать настоящий голод от эмоционального, чтобы не зедеть стресс и усталость.
- Узнаете**, почему во время голодания может меняться настроение, появляться раздражительность или апатия — и сможете мягко проживать эти состояния, сохраняя внутреннюю устойчивость.
- Изучите** базовые принципы осознанного питания и связи с телом — и сможете изменить свои отношения с едой: перейти от автоматизма и вины в уважению и внимательности.

[Урок 4] Подготовка к голоданию

→ воскресенье, 25.05

- Как сделать мягкий детокс за 3-7 дней
- Физическая активность и правильная дата для старта

❖ В результате:

- Изучите**, как провести мягкий детокс за 3-7 дней до голодания — и **сможете снизить нагрузку** на организм, минимизировать неприятные симптомы и мягко войти в практику.
- Узнаете**, как безопасно очистить кишечник перед голоданием (травяные сборы, мягкие слабительные) — и **сможете улучшить самочувствие** и эффективность голодания с первого раза.
- Разберётесь**, какую физическую активность можно и нужно включить перед стартом, и как выбрать подходящий день — и **сможете подготовить тело и ритм жизни** так, чтобы день голодания прошел максимально комфортно.

[Урок 6] Практика: Первый опыт

→ воскресенье, 01.06

- Пробное 16-часовое голодание под руководством
- Как отслеживать самочувствие иправляться с симптомами
- Что делать, если стало плохо, и как правильно выйти из голода

❖ В результате:

- Попробуете** своё первое 16-часовое голодание в безопасном формате и пошаговой поддержкой и **сможете пройти его без стресса**, тревоги и чувства, что вы «один на один с голодом».
- Научитесь** отслеживать свое самочувствие, распознавать сигналы тела и понимать, когда нужно отдохнуть или скорректировать практику и **сможете безопасно ориентироваться** в процессе даже без сопровождения.
- Изучите**, как правильно выходить из короткого голодания и что есть в первые часы и **сможете избежать ошибок**, перегрузки пищеварения и срывов после практики.

ПОДГОТОВКА К ДНЮ ГОЛОДАНИЯ

ДЕНЬ ГОЛОДАНИЯ

Для кого этот марафон

- Для тех, кто впервые хочет попробовать голодание, но боится этого или один
- Для людей с загруженным телом, пищевой зависимостью, эмоциональными перебоями.
- Для тех, кто уже практикует ЭОЖ, но хочет понять, как вписывать голодание в свой ритм.
- Для тех, кто устал от "волшебных диет" и хочет научиться слышать тело и заботиться о себе естественно.

Уникальность марафона БЛГ

- Грамотное сопровождение натуropата с большим опытом
- Практика + психология + тело — всё в одном формате
- Поддержка в моменте: вы не просто слушаете, вы делаете
- Результат с первого раза — даже один день голодания даст заметный эффект

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ В КУРСЕ БЛГ

СОСТАВЛЯЕТ 500 ₽

И включает в себя все уроки, встречи, посткурсовое сопровождение онлайн, а также запись курса и все сопутствующие материалы