

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

МАРАФОН "БЛГ"

Безопасное Лечебное Голодание под чутким сопровождением эксперта натуропата

Практика осознанного голодания - 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 голодания вместе с экспертом



Изучите

свой пищевой стиль, эмоциональные триггеры, запустите мягкий детокс и глубже почувствуете 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



Продолжительность: 25 дней



График встреч: 2 раза в неделю ЧТ | ВС

7 обучающих видео-встреч с экспертом

3 встречи "вопрос-ответ" вживую

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 подходят 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, сохраняя 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 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 заедать 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 к 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 и справляться с симптомами
- Что делать, если стало плохо, и как правильно выйти из голодания

В результате:

- Попробуете своё первое 16-часовое голодание в безопасном формате и с 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.

→02.06 - 07.06

→08.06 (воскресенье)

ПОДГОТОВКА К ДНЮ ГОЛОДАНИЯ

ДЕНЬ ГОЛОДАНИЯ

[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, без перегрузок и хаоса.
- Ознакомитесь с готовыми рецептами для мягкого выхода из голодания и восстановительного питания — и сможете питаться с заботой к телу, не провоцируя срывы или тяжесть.

Практические цели марафона

- Получить первый безопасный, новый опыт лечебного голодания
- Понять, какой формат подходит именно вам
- Освоить структуру подготовки, проведения и выхода
- Разобраться со своим эмоциональным и пищевым поведением
- Запустить мягкий детокс организма
- Сформировать здоровую пищевую осознанность
- Получить план, который можно повторять снова и снова

Для кого этот марафон

- Для тех, кто впервые хочет попробовать голодание, но боится делать это один.
- Для людей с загруженным телом, пищевой зависимостью, эмоциональными переживаниями.
- Для тех, кто уже практикует ЗОЖ, но хочет понять, как вписать голодание в свой режим.
- Для тех, кто устал от "волшебных диет" и хочет научиться слышать тело и заботиться о себе естественно.

Что вы получите:

- Пошаговую структуру лечебного голодания
- Четкие инструкции и чек-листы
- Настоящую практику под руководством
- Обратную связь на каждом этапе
- Мягкий детокс и улучшение самочувствия
- Глубокое понимание своего тела и питания

Уникальность марафона БЛГ

- Грамотное сопровождение натуропата 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 УЕ

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