



Тариф "ЭКОНОМ" включает в себя следующее:

- 1.** План питания, в котором есть шоколад, сыр, фрукты и многое другое, на любой вкус. Вы получите 1 вариант меню. В рационе будет указана вся необходимая информация (*белки, жиры, углеводы, калории*). Вся еда расписана в граммах и поминутно. По вашему желанию, добавляю в рацион ПП-рецепты.
- 2.** Программа тренировок, которая "заточена" под ваши индивидуальные параметры. В программе будет указана вся необходимая информация (*подходы, повторения, отдых и т.д.*). Каждое упражнение подкреплено видео файлом с правильной техникой выполнения.
- 3.** Еженедельный контроль прогресса по замерам.
- 4.** Онлайн поддержка и ответы на вопросы 24/7. Оперативно отвечаю на все ваши вопросы «ВКонтакте», «Telegram» или по электронной почте.

Тариф "СТАНДАРТ" включает в себя следующее:

1. План питания, в котором есть шоколад, сыр, фрукты и многое другое, на любой вкус. Вы получите **3 разнообразных варианта меню**, которые можно чередовать между собой, чтобы еда не приедалась. В рационе будет указана вся необходимая информация (*белки, жиры, углеводы, калории*). Вся еда расписана в граммах и поминутно. По вашему желанию, добавляю в рацион ПП-рецепты.
2. Программа тренировок, которая "заточена" под ваши индивидуальные параметры. В программе будет указана вся необходимая информация (*подходы, повторения, отдых и т.д.*). Каждое упражнение подкреплено видео файлом с правильной техникой выполнения. Так же, в данном тарифе **программа включает в себя периодизацию и корректируется еженедельно**.
3. Еженедельный контроль прогресса по замерам.
4. Онлайн поддержка и ответы на вопросы 24/7. Оперативно отвечаю на все ваши вопросы «ВКонтакте», «Telegram» или по электронной почте (**для быстрой связи можем использовать WhatsApp, Viber**).
5. Ставлю правильную технику выполнения упражнений по видео (*вы снимаете на видео все упражнения, отправляете мне - я смотрю, корректирую и отправляю вам файл с ошибками*).
6. Ежедневные отчеты и повышенный контроль режима.
7. В подарок - Книга ПП рецептов <https://progrees.ru/domashnee-sportivnoe-pitanie/>
8. Справочник по спортивным добавкам и БАДам (*вы поймете, какие добавки эффективные, а какие - пустая трата денег*). Так же, вы получите индивидуальные рекомендации по приему добавок.

Тариф " VIP " включает в себя следующее:

1. План питания, в котором есть шоколад, сыр, фрукты и многое другое, на любой вкус. Вы получите **7 разнообразных вариантов меню**, которые можно чередовать между собой, чтобы еда не приедалась (*новый день – новое меню*). В рационе будет указана вся необходимая информация (*белки, жиры, углеводы, калории*). Вся еда расписана в граммах и поминутно. По вашему желанию, добавляю в рацион ПП-рецепты.
2. Программа тренировок, которая "заточена" под ваши индивидуальные параметры. В программе будет указана вся необходимая информация (*подходы, повторения, отдых и т.д.*). Каждое упражнение подкреплено видео файлом с правильной техникой выполнения. Так же, в данном тарифе программа включает в себя периодизацию и корректируется еженедельно.
3. Еженедельный контроль прогресса по замерам.
4. Онлайн поддержка и ответы на вопросы 24/7. Оперативно отвечаю на все ваши вопросы «ВКонтакте», «Telegram» или по электронной почте (*для быстрой связи можем использовать WhatsApp, Viber*). Так же, **МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВЯЗЬ ГОЛОСОМ**.
5. Ставлю правильную технику выполнения упражнений по видео (*вы снимаете на видео все упражнения, отправляете мне - я смотрю, корректирую и отправляю вам файл с ошибками*).
6. Ежедневные отчеты и повышенный контроль режима.
7. В подарок - Книга ПП рецептов <https://progrees.ru/domashnee-sportivnoe-pitanie/>
8. Справочник по спортивным добавкам и БАДам (*вы поймете, какие добавки эффективные, а какие - пустая трата денег*). Так же, вы получите индивидуальные рекомендации по приему добавок.
9. Разбор ваших анализов и рекомендации

10. Четыре консультации по видео связи длительностью 30-60 минут. Тему консультации вы можете выбрать самостоятельно. Это могут быть ответы на ваши вопросы или же, я могу обучить вас конкретным знаниям.

Например:

- как правильно составить диету для похудения
- как сохранить здоровье суставов
- как избавиться от целлюлита
- как нарастить мышечную массу и т.д.

Если вам интересна какая-то конкретная тема - мы это обсудим и разберем.