

Поза 65:
Как вернуть
энергию

Поза 17:
Как похудеть

Поза 34:
Как восстановить
ЖКТ

Рабочая тетрадь марафона

КАМАСУТРА НУТРИЦИОЛОГА



Давайте немного познакомимся и узнаем, что вас ждет на марафоне “Камасутра нутрициолога”.

Меня зовут Панасюк Николай

- Тренер - нутрициолог, основатель, идейный вдохновитель одной из самых крупнейших онлайн - школ фитнеса и нутрициологии России и СНГ - GetFit
- Автор 3-х книг по фитнесу и нутрициологии: “Причина в тебе/еде” “Волшебная таблетка” “Тело: инструкция по применению”
- 10 000+ учеников в 14 странах мира и в 50+ городов России
- Более 10 000 часов практики в фитнесе и нутрициологии
- Более 200 000 человек посетили мои мероприятия, вебинары и мастер - классы



Поздравляю вас с регистрацией на марафон “Камасутра нутрициолога”!



Эта рабочая тетрадь поможет вам:

- ✓ Зафиксировать самую важную информацию по питанию и витаминам, чтобы не потерять ее. Вы всегда сможете ее открыть в любое удобное для вас время и повторить пройденный материал
- ✓ Внедрить новую информацию сразу в жизнь и улучшить ее качество
- ✓ Эффективно пройти эксклюзивный марафон и не потерять время, а эффективно использовать его для себя, своего тела и своего здоровья

Пройдя марафон и параллельно записывая важные тезисы и информацию, Вы:

- ✓ Перестанете прокрастинировать и встанете на путь здорового образа жизни без загонов и паранойи
- ✓ Примените шаги авторского метода, принесший результаты более 1000+ людям в восстановления здоровья и фигуры
- ✓ Отвлечетесь от новостной ленты, негативных новостей и сделает огромную инвестицию в свое эмоциональное и физическое здоровье
- ✓ Сможете забрать наилучшие условия, которые только были за последние 1,5 года на авторский курс от Николая «Нутрициология клуб»
- ✓ Раскроете свой потенциал здоровой и качественной жизни в подтянутом теле

Просто пройдите 5-дневный марафон от начала до конца, начните внедрять полученную информацию и ваша жизнь изменится до неузнаваемости!

Все в ваших руках прямо сейчас!

Не теряйте этот драгоценный шанс улучшить состояние здоровья и своего внешнего вида!



Если вы сомневаетесь, нужно ли вам проходить марафон до конца, то посмотрите отзывы участников предыдущих марафонов

ЕЛИЗАВЕТА СЕМИКОЛЕННЫХ

До:

- Лишних 20-25 кг
- Проблемы с пищеварением 14 лет
- Выпадение волос
- Ощущение «детей родила - вот сиди и воспитывай их». Отсутствие самореализации

После:

- Минус 28 кг
- Решила проблему с пищеварением после 14 лет мучений
- Восстановила качество волос
- Работает нутрициологом почти год, имеет много довольных клиентов и чувствует себя самореализованной
- Стабильный доход от нового рода деятельности от 50+ тыс руб/мес



АЛЕКСАНДРА ПУГИНА

до:

- Лишних 30 кг
- Инсулинорезистентность (инсулин - 15 мкЕД/мл, витамин D3 - 17 нг/мл)
- Отсутствие энергии и сил на жизнь
- Стеснения детей
- Состояния "бабки"

после:

- Минус 36 кг
- Инсулин 5-6 мкЕД/мл, витамин D3 - 64 нг/мл
- Море энергии и сил
- Новая профессия и самореализация



Туманов Вячеслав

(индивидуальное наставничество)

До:

- Большой вес, угрожающей здоровью и инвалидностью (150 кг)
- Отсутствие энергии
- Никто из эндокринологов не мог помочь

После: (до сих пор работаем)

- Минус 26 кг (на 10 октября 2020 года)
- Начал строить дом, больше проводить время с семьей



Ольга Дудина

Тренер: Ольга Багаева

Похудела сама, до прихода в Getfit, но здесь решила другие проблемы:

ДО:

- не хватает энергии
- плохой сон
- проблемы с концентрацией
- ГМС, резкая смена настроения, энурезис
- тошнота перед сном, из-за связи с едой
- выпадение волос
- сухой язык, высыпания на теле
- застывание в суставах, хруст в суставах
- затекание лица, мешки под глазами
- проблемы с заживлением зубов
- сложное лечение
- терпел
- тебя к старости

ПОСЛЕ:

- энергии хватает на целый день
- улучшился сон
- ГМС проходит легче, нет резких скачков настроения
- волосы стали меньше выпадать и в разы меньше выпадают
- язык без высыпаний
- кожа менее сухая, чем была, зудящая поветов
- лицо без явных отеков
- либидо появилось
- руки теплые
- руки в спокойном
- нет тяжести после еды
- руки теплее



Tatiana Kabanova
GetFit. Болталка
Ждём 24-25 сентября на вечеринке в Мос...

У меня как раз последние дни отпуска будут!!! Приеду 🙏🙏🙏
А пока поделюсь своими результатами по псориазу. Подготовительный модуль начался в феврале, сфотографировала тогда свою руку.



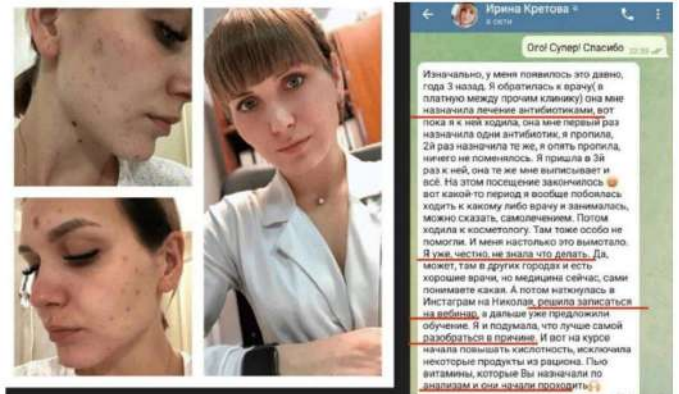
До курса и сейчас)))))) 20:07

И я знаю, что это не предел))))). Работаем дальше)

15 9 1 20:07

Дина Кушова
Меня зовут Дина Кушова. Я сама врач дерматолог, косметолог, кандидат медицинских наук. Пришла на 25 поток Нутрициологии Getfit, теперь обучаюсь на профи Нутрициология Про 1. Пришла поправить своё здоровье, а точнее сказать, здоровье СВОЕЙ КОЖИ! После родов у меня сильно обострился атопический дерматит, которым я страдаю с детства. Как дерматолог я знаю самые лучшие средства наружного действия в стране, я сидела на диете, прошла обследование, обратилась к специалистам (терапевту и гастроэнтерологу) и поняла, что вытаскивать из ямы мне придётся самой. Как раз в это время мне подвернулся вебинар 3-х дневный на 25 поток. Я от корки и до корки все 3 дня слушала Николая и поняла, что мне сюда надо. Мои мучения я не пожелаю бы врагу: я каждый день где-то через 2 недели после родов и в течение более года страдала невыносимым зудом. НАСТОЛЬКО НЕВЫНОСИМЫМ, ЧТО Я ХОТЕЛА

Как раз в подвину на 25 потоке все 3 дня что мне с врагу: я к более год зудом, НА НЕВЫНОСИМОСТЬ ДЕНЬ Я З СПАЛА Т СУТКИ!!!! А сейчас от зуда, в реке. Я на пути к выздоровлению. Мало того, я использую свои знания, полученные у Николая, в консультациях своих пациентов и вижу тоже положительные результаты! Николай, все кураторы и команда Getfit - вы лучшие!!!!!! Я счастлива, что однажды, в моей жизни появился Getfit



Ирина Кретова
Одоевский Спасский

Изначально, у меня появилось это давно, года 3 назад. Я обратилась к врачу (в платную между прочим клинику) она мне назначила лечение антибиотиками, вот тогда и к ней ходила, она мне первый раз назначила один антибиотик, а проходила 2й раз назначила те же, и опять проглотила, ничего не поменялось. Я пришла в 3й раз к ней, она то же мне выписывает и всё. На этом посещение закончилось, а вот какой то период я вообще любовалась ходить к какому либо врачу и заниматься, можно сказать, самолечением. Потом ходила к косметологу. Там тоже особо не помогло. И меня настолько это вымотало. Я уже честно не знала что делать. Дя, может, там в других городах и есть хорошие врачи, но медицина сейчас, сами понимаете какая. А потом наткнулась в Instagram на Николая, решила записаться на вебинар, и дальше уже продолжила обучение. Я и подумала, что лучше самой разобраться в причине. И вот на курсе начала повышать кислотность, исключила некоторые продукты из рациона. Пью витамины, которые вы назначили по анализам и они начали помогать



Первым делом, чтобы понять с чем вам нужно работать - нужно пройти небольшой и лёгкий тест самодиагностики:

Внимательно прочитайте симптомы и ответьте себе ДА - это обо мне или НЕТ - это не про меня.

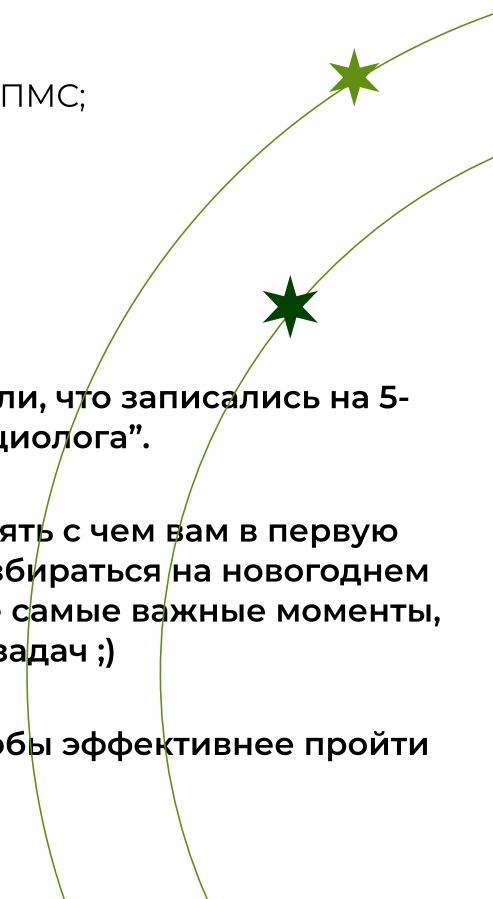
Посчитайте, сколько ДА у вас получилось. Выберите свой вариант в опросе:

- Появились капиллярные ангиомы (красные точки на теле);
- У вас бывает бессонница;
- Есть высыпания на лице (взрослое акне);
- Замечаете частые смены настроения, раздражительность;
- Бывает, что вы просыпаетесь утром уже уставшей;
- Вы заметили ухудшения зрения за последний год;
- Вам не хочется секса (или заметили снижение либидо);
- У вас появились папилломы на коже;
- У вас часто поднимается давление выше 140;
- Вы наблюдаете отечность;
- Кожа: сухость, трещины на кончиках пальцев, подошвах;
- Рот: трещины в уголках рта;
- Язык: может быть покраснение кончика;
- Ногти: слоятся, легко ломаются, уплощены, ложкообразные, поперечная исчерченность, волнистость после процедур по обработке;
- Волосы: тусклые, секутся, возможно выпадение;
- Зубы: крошатся, темнеет эмаль, развивается кариес;
- Мышцы: мышечная слабость;
- ЖКТ: запоры, плохое переваривание пищи, вздутие;
- Высокий уровень холестерина;
- Запоры;
- Сильную усталость, депрессию, перепады настроения;
- Замедленное сердцебиение;
- Увеличение веса;
- Неспособность ясно мыслить, проблемы с памятью;
- Нарушение менструального цикла\ сильно выраженный ПМС;
- Выпадение волос;
- Боль в мышцах и суставах;
- Воспаление языка или отпечатки зубов на языке.

Если у вас получилось более 3 ДА, то вы правильно сделали, что записались на 5-дневное РЕАЛИТИ-ШОУ “Камасутра нутрициолога”.

Зафиксируйте важные «сигналы» вашего тела, чтобы понять с чем вам в первую очередь нужно будет работать и с чем мы будем с вами разбираться на новогоднем марафоне! Итак. Далее, просматривая эфиры - записывайте самые важные моменты, котловое помогут вам в решении ваших задач ;)

Очень важно с самого начала заполнить данные о себе, чтобы эффективнее пройти РЕАЛИТИ.



Моя точка А сейчас (максимально подробно):

Что меня не устраивает (максимально подробно):

Почему мне важно это изменить (максимально подробно):



Какой идеальный конечный результат работы со здоровьем и фигурой я вижу через 12 недель (максимально подробно):

Мои анализы крови (при наличии):

Инсулин:	
Гликированный гемоглобин:	
Ферритин:	
Гомоцистеин:	
Общий белок:	
Витамин Д3:	
ЛПВП:	
ЛПНП:	
ТТГ:	
Т3 св.:	
Т4 св.:	

★ День 1. Прелюдия и мотивация на действия

Привычка \ День	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Сон					
Вода					
Питание					
Активность					

Моя точка «А». От чего я хочу избавиться

- Как это повлияет на мою жизнь
- Что для меня самое интересное за все 5 дней марафона, исходя из программы марафона

Моя цель на марафон

Что такое нутрициология и почему она именно мне может помочь

[illegible]

Что интересного я узнал(а) из первого дня марафона

[illegible]

★ **День 2. Сон, стресс и движение. Как быть всегда «на чиле» и «на расслабоне» и нормализовать сон**

Привычка \ День	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Сон					
Вода					
Питание					
Активность					

7 простых и неочевидных шагов восстановить сон и вернуть ясный ум, снизить аппетит и увеличить энергию через восстановления циркадных ритмов

Авторская 3-дневная схема “Как избавиться от стрессов”

Как разогнать метаболизм, не «сломать» его или наоборот «починить». Один простой секрет жиросжигания и стройного тела без изнурительных тренировок.

Что интересного я узнал(а) из второго дня марафона

★ **День 3. Пищеварение и анализы крови. Самое важное, что нужно знать по пищеварению и про «Космос» внутри нас за 90 минут**

Привычка \ День	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Сон					
Вода					
Питание					
Активность					

Как работает пищеварительная система

Как, легко восстановив всего 2 этапа пищеварения, избавиться от 90% проблем со здоровьем и внешним видом

Анализы крови — как фундамент авторского метода. Какие сдавать анализы при разных запросах коррекции фигуры, здоровья и самочувствия. Четко и «по делу»

Что интересного я узнал(а) из третьего дня марафона

★ **День 4. Питание и витамины. «Что поесть или попить», чтобы быть здоровым, стройным и энергичным**

Привычка \ День	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Сон					
Вода					
Питание					
Активность					

7 простых и важных принципов построения сбалансированного питания БЕЗ ПАРАНОЙИ и краткосрочных диет

Секрет как есть и не толстеть и как НЕ давиться едой и легко набирать вес. В чем гений нашего метаболизма и обмена веществ

5 самых важных витаминов для 95% людей для сохранения здоровья, фигуры и самочувствия

«Какие витамины попить» для пищеварения. Что попить, чтобы «договориться» с животом

«Какие витамины попить» для волос. Что попить, чтобы стать символом шампуня «Лошадиная сила»

«Какие витамины попить» для энергии. Что попить, чтобы стать «электровеником»

[illegible]

Что интересного я узнал(а) из четвертого дня марафона

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

★ День 5. Финал РЕАЛИТИ-шоу. Презентация обновленного легендарного курса.

Привычка \ День	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Сон					
Вода					
Питание					
Активность					

Топ-7 фатальных ошибок людей в коррекции веса, здоровья и самочувствия, о которых ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ 95% людей

Мои выводы после марафона

За что я благодарю себя после прохождения марафона

Давайте дружить в социальных сетях:

Мой телеграм - канал



Мой YouTube - канал

