

5 шагов к мягкому
ДЕТОКСУ

ЭТОТ ГАЙД –

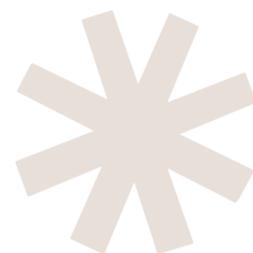


ЭТО ТВОЕ МАЛЕНЬКОЕ НАПОМИНАНИЕ, ЧТО

ТВОЁ ТЕЛО – НЕ МЕХАНИЗМ.

ОНО ЖИВОЕ.

И ОНО УСТАЛО.



@OLGA_WONDER_G





ТЫ ЗАБОТИШЬСЯ О СЕБЕ... ИЛИ ПРОСТО СТАРАЕШЬСЯ ВСЁ ВЫДЕРЖАТЬ?

КОГДА ТЫ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ОСТАНАВЛИВАЛАСЬ
И ЗАДАВАЛА СЕБЕ ВОПРОС:

“Как я себя чувствую?”

НЕ “ЧТО ЕЩЕ НУЖНО УСПЕТЬ”,
“ЧЕМ НАКОРМИТЬ СЕМЬЮ”,

А ТЫ – САМА.
В ТЕЛЕ. В ГОЛОВЕ. В ДУШЕ.

ЭТОТ ГАЙД НЕ ДАСТ ТЕБЕ ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ.
ОН ПРОСТО ПОКАЖЕТ, ЧТО ЗАБОТА О СЕБЕ – ЭТО НЕ
МАССАЖ РАЗ В МЕСЯЦ И НЕ НОВАЯ БАНКА КРЕМА.
ЭТО – ВЕРНУТЬ СЕБЕ КОНТАКТ С ТЕЛОМ.
БЕЗ ДАВЛЕНИЯ. БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ.
ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ. ПОДДЕРЖКУ. И УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ.



Привет,

МЕНЯ ЗОВУТ ОЛЯ.
Я МЕНТОР ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ.

УЖЕ БОЛЕЕ 5 ЛЕТ Я ПОМОГАЮ АКТИВНЫМ ЖЕНЩИНАМ
ВЫХОДИТЬ ИЗ СОСТОЯНИЯ ЗАГНАННОЙ ЛОШАДИ И
ВОЗВРАЩАТЬ КОНТАКТ С СОБОЙ – ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ,
БЕРЕЖНЫЕ ПРАКТИКИ И ЧЕСТНЫЙ ДИАЛОГ С ТЕЛОМ.

МОЯ ПРОГРАММА – ЭТО НЕ МАРАФОН СИЛЫ ВОЛИ.

ЭТО ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ТЫ БУДЕШЬ НЕ “НА ДИЕТЕ”,
А В ЗАБОТЕ О СЕБЕ.

ТЫ НЕ ОСТАНЕШЬСЯ ОДНА – Я РЯДОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,

ПОДДЕРЖУ, ПОДСКАЖУ И
ПОМОГУ ИДТИ
В СВОЁМ РИТМЕ.

с любовью,

@Olga_Wonder_G



А ПОКА – ПРОСТО ПОСМОТРИ ЭТИ 5 ШАГОВ. И ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС:

**А Я – СЕБЕ СЕЙЧАС ПОДРУГА?
ИЛИ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ БОСС?**

* Шаг 1.

Перестань грузить тело “втихую”

МЫ ПРИВЫКЛИ:

- КОФЕ ВМЕСТО СНА,
- СЛАДКОЕ ВМЕСТО ОТДЫХА,
- ВИНО ВМЕСТО ПАУЗЫ.
- МЫ ДАЖЕ НЕ ЗАМЕЧАЕМ, КАК ЧАСТО ТЕЛО КРИЧИТ О ПОЩАДЕ,
А МЫ ЕМУ – “ПОДОЖДИ”.

В МОЕЙ ПРОГРАММЕ МЫ УБИРАЕМ 5 ВЕЩЕСТВ, ОТ КОТОРЫХ
ТЕЛУ СТАНОВИТСЯ ТЯЖЕЛЕЕ:

САХАР, ГЛЮТЕН, МОЛОЧКУ, КОФЕИН И АЛКОГОЛЬ.

НО НЕ РЕЗКО, НЕ НАСИЛЬНО – А КАК БУДТО ГОВОРИМ ТЕЛУ:

“Я ВИЖУ, ТЕБЕ ТЯЖЕЛО. ДАВАЙ Я ТЕБЕ ПОМОГУ”



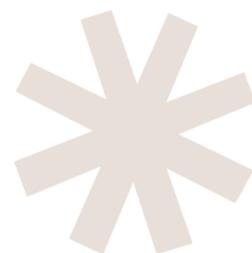
@OLGA_WONDER_G

* Шаг 2.

Забота — это не лишение, а замена

ТЫ НЕ БУДЕШЬ ГОЛОДНОЙ.
ТЫ НЕ БУДЕШЬ ЗЛОЙ.
ТЫ НЕ БУДЕШЬ ЕСТЬ «ВОЗДУХ» И ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НАЕЛАСЬ.

ЗАБОТА — ЭТО:
- ВКУСНО, НО ЛЕГКО,
- СЫТНО, НО НЕ ТЯЖЕЛО,
- ПРОСТО, НО СО СМЫСЛОМ.



В ПРОГРАММЕ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ПРОДУКТЫ, РЕЦЕПТЫ,
СТРУКТУРУ ДНЯ — ВСЁ, ЧТОБЫ НЕ МУЧИТЬСЯ ВОПРОСОМ:
“А ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ЕСТЬ?”

ТЫ НЕ ОДНА — Я УЖЕ ПОДУМАЛА ЗА ТЕБЯ.



* Шаг 3.

Верни себе опору через базовые ритуалы

ЭТО НЕ ПРО ЙОГУ НА РАССВЕТЕ. ЭТО ПРО ТО, ЧТО:

- ТЫ ПЬЁШЬ ВОДУ
- ТЫ СПИШЬ НЕ ПО ОСТАТОЧНОМУ ПРИНЦИПУ
- ТЫ ЕШЬ ВОВРЕМЯ, А НЕ КОГДА УЖЕ ТРЯСЁТ

ЭТО КАЖЕТСЯ ПРОСТЫМ. *

НО ИМЕННО В ЭТИХ ДЕТАЛЯХ МЫ ЛИБО ПАДАЕМ, ЛИБО
ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ.

НА ДЕТОКСЕ МЫ МЕДЛЕННО, БЕЗ ДАВЛЕНИЯ,
ВОЗВРАЩАЕМ ЭТИ ОПОРЫ.

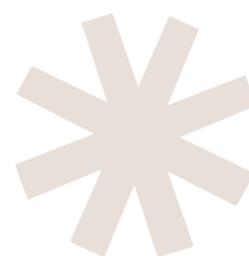


* ШАГ 4.

Дай телу помощь —
не “вдобавок”,
а в поддержку

НА ВТОРОЙ НЕДЕЛЕ МОЕЙ ПРОГРАММЫ МЫ ПОДКЛЮЧАЕМ
МЯГКИЕ ДОБАВКИ:

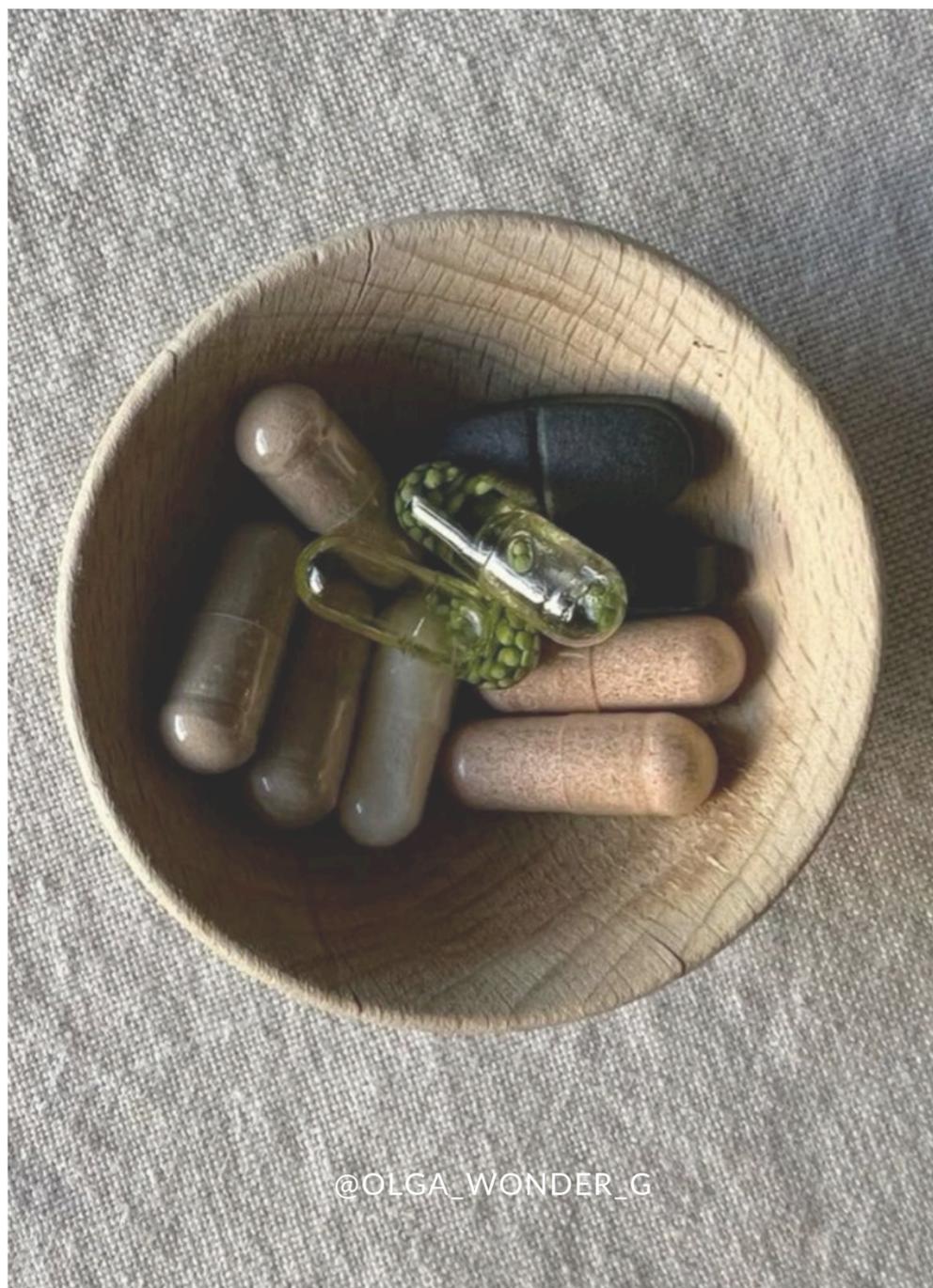
- для печени
- для лимфы
- для пищеварения



БЕЗ ПОДГОТОВКИ ЭТО БЕССМЫСЛЕННО – ОНИ НЕ СРАБОТАЮТ.

НО КОГДА ТЕЛО ГОТОВО, ОНИ СТАНОВЯТСЯ НЕ “ТАБЛЕТКОЙ”,
А ПОМОЩНИКОМ.

И ТЫ ВДРУГ ПОНИМАЕШЬ:
ТЕЛО УМЕЕТ. ЕМУ ПРОСТО НУЖНО БЫЛО НЕ МЕШАТЬ.



* Шаг 5.

Не справляться, а быть с кем-то

ТЫ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СИЛЬНОЙ ВСЁ ВРЕМЯ.

В ГРУППЕ МОЖНО НЕ ТЯНУТЬ НА СЕБЕ.
ТАМ МОЖНО ЗАДАТЬ ВОПРОС. ПОДЕЛИТЬСЯ. ПОЛУЧИТЬ РЕЦЕПТ.

ПОСМЕЯТЬСЯ. ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ.
И – НЕ СДАТЬСЯ НА 3-Й ДЕНЬ.

ПОТОМУ ЧТО КОГДА ТЫ НЕ ОДНА – У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

Я ПРОВЕДУ ТЕБЯ ШАГ ЗА ШАГОМ.

ТЫ ПРОСТО ИДЁШЬ.

ЛЕГКО. БЕРЕЖНО. БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ.





**А ТЫ СЕБЕ СЕЙЧАС ПОДРУГА?
ИЛИ ПРОСТО “ФУНКЦИЯ”?**



ХОЧЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ ПО-ДРУГОМУ?

Я ПРИГЛАШАЮ ТЕБЯ В СВОЙ 21-ДНЕВНЫЙ ДЕТОКС.
БЕЗ ЖЁСТКОСТИ. БЕЗ МОРАЛИЗАТОРСТВА.
БЕЗ “ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО”

С ПОДДЕРЖКОЙ.
С ЗАБОТОЙ. С ВНИМАНИЕМ К СЕБЕ.

ТЫ СО МНОЙ?

НАЖМИ НА КНОПКУ НИЖЕ

**УЗНАТЬ
ПОДРОБНОСТИ**

ЗАПИСАТЬСЯ



@OLGA_WONDER_G