

# ФИТНЕС-КЕМП

Первый в мире кемп, где мы укрепляем тело и дух в удовольствие.

Клуб «Ясно о теле»



## ВАШИ ЭКСПЕРТЫ



Яся Баринава

- Ученый
- Исследователь, вышедший за рамки нутрициологии.
- Основатель первой в России мультисенсорной лаборатории осознанного питания без запретов, нутригедонист, гастро-художник.
- Автор антиэйдж-блога [yaoede.com](http://yaoede.com) для людей и их питомцев
- Хозяйка кулинарного блога с омолаживающими рецептами
- Автор книги «Омолаживающее меню на каждый день»
- Создатель программ «Свобода от сахара», «Талия мечты», «Астронутрит», «Ясно о теле», «Питание по Дизайну человека», «Нутри-консьерж» и «Нутри-ментор», «Мультисенсор»
- Спикер модуля «Антиэйдж» для студентов МИИН, конференции «Мама: Перегрузка : Восстановление», ЗОЖ-девичника на открытии Пензенского филиала АНКЗ, «Беременность и роды: узнать себя».

### Образование:

- Holistic Nutrition & Detox coaching
- Preventage Lifestyle School
- Европейского Университета долголетия
- Международной Академии репродуктивного здоровья
- Семи программ Натуроакинга
- Член ассоциации Alumni Европейского Университета долголетия
- Студент Университета образовательной медицины по специальности «Интегративная функциональная кулинария»

- Врач-эндокринолог, диетолог
- Спортсменка Международной Федерации бодибилдинга (IFBB)
- Абсолютная чемпионка фитнес-бикини ПФО 2018 г.
- Эксперт в области эндокринологии, диетологии, нутрициологии и фитнеса.
- Ведущий преподаватель-эндокринолог в Национальном университете фитнеса в Санкт-Петербурге
- Преподаватель по нутрициологии и спортивной эндокринологии в ООО «Учебный центр Вектор» (Москва)

### Образование:

- Санкт-Петербургский Государственный Педиатрический Медицинский Университет 2018 г. Специальность: врач-педиатр.
- Санкт-Петербургский Государственный Педиатрический Медицинский Университет, ординатура по специальности «Эндокринология» (2021 г.)
- Санкт-Петербургский Государственный Университет, профессиональная переподготовка по специальности «Ультразвуковая диагностика» (2021 г.)
- Национальный Университет Фитнеса, профессиональная переподготовка по программе «Основы нутрициологии» – 288 часов (2021 г.)
- Работала медсестрой с 2015 по 2021 г.: отделение нефрологии СПбГПМУ (2015 г); отделение патологии новорожденных и детей грудного возраста в Перинатальном центре СПбГПМУ (2016-2018 гг.); отделение сестринского ухода в ГБ 28 «Максимилиановская» (2019-2021 гг.)
- Работала фитнес-тренером в сети клубов СПб «SportLife» (2018-2019 гг.)

### С чем я работаю:

- проблема лишнего веса у пациентов
- спортсмены, подготовка и ведение к соревнованиям
- гормональные нарушения у женщин и мужчин
- (заболевания щитовидной и паращитовидных желез, СПКЯ, гиперпролактинемия, заболевания надпочечников, гипогонадизм различного генеза, менопаузальная терапия, диабет 1 и 2 типа, гинекомастия и т. д.)
- ведение пациентов с РПП
- ведение беременных и восстановление после беременности

Анна Смирнова





## Тебе сюда, если:

- Ты не понимаешь, все ли ты делаешь правильно для своего тела и духа
- Тебе не хватает настроения уделять тренировками время ежедневно
- Ты не хочешь выбирать между процессом и результатом
- Ты хочешь подтянуть тело и «подтянуть» свои знания о теле
- Ты хочешь сформировать фитнес привычки, которые останутся с тобой на всю жизнь
- Ты ищешь единомышленников, чтобы идти к телу мечты
- Ты хочешь видеть перед собой экспертов, чьи тела говорят сами за себя
- Тебе важен доказательный подход к тренировкам
- Ты хочешь кайфовать от физической нагрузки
- Ты ищешь вариант оптимального рациона, который дает энергию
- Тебя интересуют вкусные фитнес рецепты
- Ты хочешь научиться строить свой график дня с учетом физической активности
- Ты хочешь признать все возможности своего совершенного тела



## Как это будет проходить:

Мы отправляемся в фитнес-кемп на **21** день!

1 октября заселение в спортивный кемп Ясно о теле  
Регистрация и заселение участников

- Расчет основного обмена и калоража (по формуле или биоимпеданс)
- Снимаем мерки
- Фото в белье\купальнике

## **Торжественное открытие кемпа:**

Манифестируем наши цели на этот период!

- Моя цель + референс
- Что будет, если я достигну своей цели?
- Что будет, если я не достигну цели?
- Велком фуршет



## Распорядок дня на 21 день:

- ❖ Пробуждение
- ❖ Настрой на день
- ❖ Утренние практики работы с телом
- ❖ Завтрак
- ❖ Кардио
- ❖ Обед
- ❖ Силовая тренировка
- ❖ Ужин
- ❖ Обсуждение результатов, впечатлений дня





# Жизнь в кемпе состоит из трех основных блоков:

○ Питание

○ Фитнес

○ Осознанность



## Ясно о теле Кухня

Каждый день вы будете:

- Присылать в чат свои завтраки и получать обратную связь от вожатых
- Присылать в чат свои обеды и получать обратную связь от вожатых
- Присылать в чат свои ужины и получать обратную связь от вожатых
- Обсуждаем варианты завтраков\обедов\ужинов
- Получать рецепты завтраков\обедов\ужинов
- Обсуждать варианты правильных перекусов до и после тренировки
- Присылать в чат количества выпитой воды
- Получать рецепты и советы по правильной гидратации
- Вести отчеты в приложении по подсчету калорий





## Ясно о теле Фитнес

Каждый день вы будете:

- Присылать в чат отчет по количеству шагов-минимум 10 тыс шагов с пульсом 110-130 уд/мин
- Получать фитнес задания (кардио, силовые, баланс, растяжка)
- Присылать в чат отчеты по выполнению фитнес заданий

От нас будут фитнес задания, которые надо будет выполнить в этот день:

- ✓ функциональная тренировка 30 мин
- ✓ кардио тренировки 30 мин
- ✓ суставная гимнастика 15 мин ежедневно
- ✓ растяжка 30 мин ежедневно
- ✓ МФР тренировки





## Ясно о теле Осознанность

Каждый день вы будете:

- Вести дневник кемпера
- Практиковать центрирование
- Держать фитнес фокус
- Баловать и расслаблять тело и голову
- Медитировать в состоянии покоя
- Медитировать время физической активности



Ясно о теле



Каждую неделю мы будем собираться с водителями в прямом эфире и обсуждать успехи и трудности, поддерживать и мотивировать друг друга.

**В конце смены мы выберем самого активного кемпера и подарим ему индивидуальное сопровождение в течении одного месяца от Анны Смирновой и Яси Бариновой.**

**Тарифы:**

- ✓ «Ранее бронирование до 30 сентября» – 4990 вместо 5990
- ✓ «Иду с подружкой» 7990 за двоих до 30 сентября вместо 9990

ясно о теле

