



Здравствуйтесь, будущий участник Группы поддержки!

Наша команда тренеров искренне рада Вашему желанию принять участие в работе нашей группы, и мы готовы помочь Вам добиться поставленных Вами целей!

Поздравляем Вас с регистрацией в Группу поддержки!

Теперь мы с Вами научимся правильно питаться во время снижения веса. А главное - мы будем вместе!

С Вами на связи будет всегда Ваш персональный тренер (консультант) по правильному питанию.

Следующий Ваш шаг - внимательно изучите материалы с правилами работы группы, которые Вы получили (СОГЛАШЕНИЕ УЧАСТНИКА, ИНСТРУКЦИЯ ПО ФОТО (как правильно сделать свои фото ДО-ПОСЛЕ) и образец «Информация о себе для знакомства с группой» (эти документы высылаются после получения Анкеты-регистрации участника).

Создайте на рабочем столе папку «Группа Поддержки» и сохраняйте все материалы в этой папке.

Некоторые документы открываются в программе Acrobat Reader.

Если у Вас нет этой программы, установите ее по этой ссылке (программа бесплатная, загрузится автоматически):

<http://get.adobe.com/reader/> , внизу страницы нажмите

на Download (кнопка "Установить" на языке вашего компьютера).

ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО СОГЛАШЕНИЕ!

Если Вы согласны со всеми его пунктами, то Вам надо вписать в него свои данные, поставить число, подпись и отправить Вашему тренеру удобным Вам обоим способом (например, через скайп или e-майл). Также отправьте Вашему тренеру Ваши фотографии, выполненные по инструкции. Соглашение участника вы можете отсканировать (если есть такая возможность) или просто сфотографировать (только разборчиво!) и прислать Вашему тренеру. Ваш тренер перенаправит Ваши документы ответственному ведущему группы, Вы будете внесены в списки участников группы, тем самым Вы становитесь **полноценным участником группы**.

- Для проведения теста и точного учета и контроля Ваших данных нужно заполнить файл «ТЕСТ по ПИТАНИЮ» и тоже прислать тренеру (проводится после зачисления в группу).

Предоставьте следующие измерения:

1. Точный вес , рост и объем талии.
2. % жира, % влаги, % мышечной массы (по возможности) в Вашем организме. Эти замеры можно сделать на специальных весах (весы – анализаторы).

Ваши данные вместе с фото будут играть важную роль при подведении итогов снижения веса.

Итак, подведем итог. Для участия в группе нужно:

1. Подписать соглашение и выслать его вашему тренеру в виде фото или отсканировать.
2. Сделать фото "До" с датой, написанной на листе.
3. Пройти тест Вашего питания.
4. Напишите так же пожелания группе и немного о себе для знакомства с группой.

Если у Вас появились вопросы - напишите нам.

e-mail: ira24ida@gmail.com

или свяжитесь по **Skype** с Вашим тренером (смотрите контактную информацию на сайте).

До следующей связи,

С уважением и наилучшими пожеланиями

Тренеры Вашей *Группы поддержки*