



3 шага к созданию вашей идеальной диеты

Как выбрать, построить и следовать
индивидуальной диете для вашей доши

С ЕЛЕНОЙ ДЖАЙН



Приветствую вас!

Да Не совсем

Готовы ли вы узнать, как аюрведическая диета может преобразить ваше здоровье и самочувствие?

Готовы ли вы отказаться от запутанных диет и найти простые, но эффективные рекомендации по питанию, основанные на вашей доше?

Готовы ли вы почувствовать легкость, энергию и гармонию в теле, следуя проверенным веками принципам Аюрведы?

Готовы ли вы создать персональный план питания и здоровья, который поддержит вас на протяжении всей жизни, без стрессов и жестких ограничений?

Готовы ли вы внести позитивные изменения в свою жизнь, наладив питание и образ жизни согласно аюрведическим принципам?

Если вы ответили «ДА» хотя бы на один из этих вопросов, вам просто необходимо принять участие в этом мастер-классе! Я сэкономлю вам время и силы, избавив вас от сомнений и путаницы в создании правильной диеты для вашей доши.

Я поделюсь примерами того, как мои ученики уже улучшили свое здоровье и самочувствие, следуя простым аюрведическим принципам питания. Услышав их истории и изучив стратегии, которые я вам покажу, вы получите необходимый импульс, чтобы внести долгожданные изменения в свою жизнь.

Я с нетерпением жду нашей встречи и не могу дождаться, чтобы поделиться с вами всеми удивительными сюрпризами, которые я подготовила для вас.



ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСТЕР-КЛАССОМ, ВОТ 4 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТА:

ПРИДИТЕ ВОВРЕМЯ

Я уверена, что вы получите максимум пользы от мастер-класса, если будете с нами с самого начала. Установите себе напоминание на телефон или в календарь, чтобы не пропустить момент начала! Наша встреча — это важный шаг на пути к здоровью и гармонии.

ОБДУМАЙТЕ О СВОЕЙ ЦЕЛИ

Почему вы хотите изменить свое питание и образ жизни с помощью Аюрведы? Чтобы больше наслаждаться каждым днем? Чтобы чувствовать себя энергичными и здоровыми? Чтобы поддерживать ваше тело и разум в гармонии? Подумайте об этом заранее — это поможет вам продолжать двигаться вперед даже в те моменты, когда вам будет сложно. Запишите свою цель ниже:

ЗАПИШИТЕ СВОИ ВОПРОСЫ

Что вас интересует в аюрведическом питании и образе жизни? Какие вопросы у вас уже есть? Чтобы быть уверенными, что вы ничего не упустите, запишите их заранее! В конце мастер-класса я отвечу на все ваши вопросы.

РАСПЕЧАТАЙТЕ ЭТУ РАБОЧУЮ ТЕТРАДЬ

Распечатайте эту тетрадь заранее и держите её под рукой, чтобы активно участвовать в мастер-классе и делать заметки о том, что вы захотите внедрить в свою жизнь

Не торопитесь заглядывать в рабочую тетрадь заранее! Она специально спроектирована так, чтобы вы могли заполнять её во время мастер-класса, шаг за шагом. Я помогу вам пройти весь путь, так что сейчас вам не нужно ничего делать — просто будьте готовы к вдохновляющей встрече!



Шаг 1: Понимание вашей доши

1

КАКАЯ ВАША ГЛАВНАЯ ДОША?

Если вы уже знаете свою дошу, запишите её здесь. Если нет — мы поможем вам её определить на мастер-классе.



2

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВАШЕЙ ДОШИ:

Напишите, как ваша доша влияет на ваше самочувствие и образ жизни. (Пример: Питта — жар, гнев, активность; Вата — легкость, беспокойство; Капха — стабильность, склонность к лени.)

3

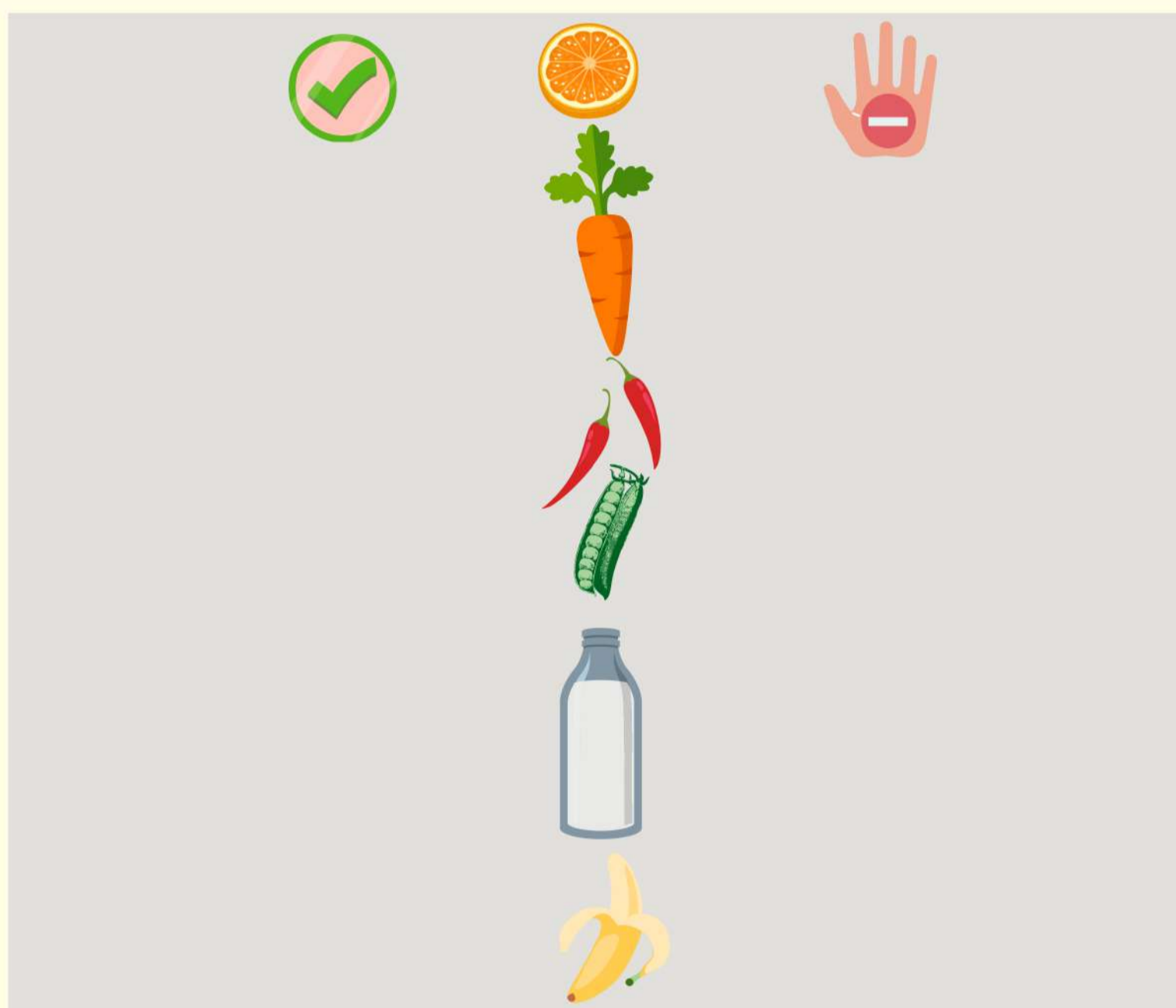
ВАШИ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ:

Подумайте, как они соотносятся с вашей дошей. Есть ли продукты, которые усиливают или ослабляют её влияние?

Шаг 2: Основы вашего аюрведического питания

1 ГЛАВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ ДОШИ

Запишите основные продукты, которые рекомендуются для вашей доши и которых следует избегать.



2 КАК ЭТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ

Запишите, какие улучшения в самочувствии вы ожидаете, следуя этим рекомендациям. (Пример: улучшение пищеварения, повышение энергии, стабилизация веса и т.д.)



Шаг 3: Построение идеальной диеты

1

МОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ДОШИ

Запишите свой примерный план на 3-7 дней, учитывая советы по аюрведическому питанию. (Пример: завтрак — тёплые каши для Ваты, обед — лёгкий салат для Питты и т.д.)



2

КАКИЕ ШАГИ Я ПРЕДПРИМУ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ДИЕТЫ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Напишите, какие маленькие шаги вы готовы сделать уже сегодня, чтобы следовать аюрведическому питанию. (Пример: «Каждое утро пить тёплую воду с лимоном», «Готовить обед с учётом своей доши».)



Раздел 5. Ваш план действий на ближайшие 30 дней

1

ВАШИ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Запишите три шага, которые вы готовы предпринять в течение следующих 30 дней для улучшения своего питания.

(Пример: 1) Определить дошу, 2) Составить меню на неделю, 3) Оценить самочувствие через 2 недели.)

2

КАК Я БУДУ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОЙ ПРОГРЕСС

Как вы планируете контролировать изменения в своём самочувствии и настроении? (Пример: вести дневник питания, отслеживать уровень энергии и эмоционального состояния.)



Ваш Следующий Шаг: Продолжите Свой Путь к Гармонии с Аюрведой

Поздравляю вас с прохождением мастер-класса! Вы сделали важный шаг на пути к более осознанной, здоровой и гармоничной жизни. Но это только начало!

Аюрведа — это не просто знание о питании. Это целостный подход к жизни, который помогает поддерживать баланс во всех аспектах вашего существования. **Если вы хотите глубже погрузиться в это древнее знание, систематизировать свои знания и получить практические инструменты для дальнейшего роста, я с радостью приглашаю вас на Базовый Курс Аюрведы (БКА).**

На этом практическом курсе вы:

- *Определите свою дошу и научитесь её балансировать.*
- *Освоите принципы аюрведического питания и как поддерживать здоровье тела и ума.*
- *Получите индивидуальные рекомендации по распорядку дня, питанию и уходу за собой.*
- *Изучите техники для улучшения сна, снижения стресса и повышения уровня энергии.*
- *И многое другое!*

Представьте себя через несколько месяцев: Вы точно знаете, что нужно вашему телу. Ваш распорядок дня, питание и образ жизни полностью соответствуют вашей природе, а вы чувствуете лёгкость, ясность ума и внутреннюю гармонию.

Готовы продолжить путешествие? Присоединяйтесь к курсу и получите доступ к знаниям, которые могут изменить вашу жизнь к лучшему!

Также этот курс будет важным шагом для тех, кто хочет помогать другим. Вы сможете, в дальнейшем, получить новую профессию: Аюрведический Консультант!

Нажмите ниже, чтобы узнать больше и успеть зарегистрироваться на новый живой поток нашей Академии.

[ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ >>>](#)