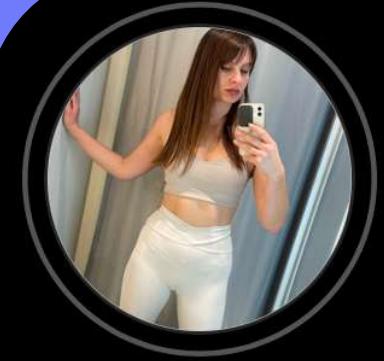


# ПОРТФОЛІО

SMM-спеціаліст

# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



163

423

419

Публикации Подписчики Подписки

**Yoga. Хатха-йога.** 📍 Berlin. Україна 🇺🇦

Инструктор

- 8 лет практики
- Гибкое и здоровое тело
- Online тренировки
- из любой точки мира 🌎

#онлайнйога

**Профессиональная панель**

За последние 30 дней вы охватили 230 а...

[Редактировать проф...](#)

[Поделиться профил...](#)



172

572

1804

Публикации Подписчики Подписки

Aleksandra | Hatha yoga | Berlin

Инструктор

- 9 лет практики
- Гибкое и здоровое тело
- Online тренировки из любой точки

мира

📍 Germany 🇩🇪

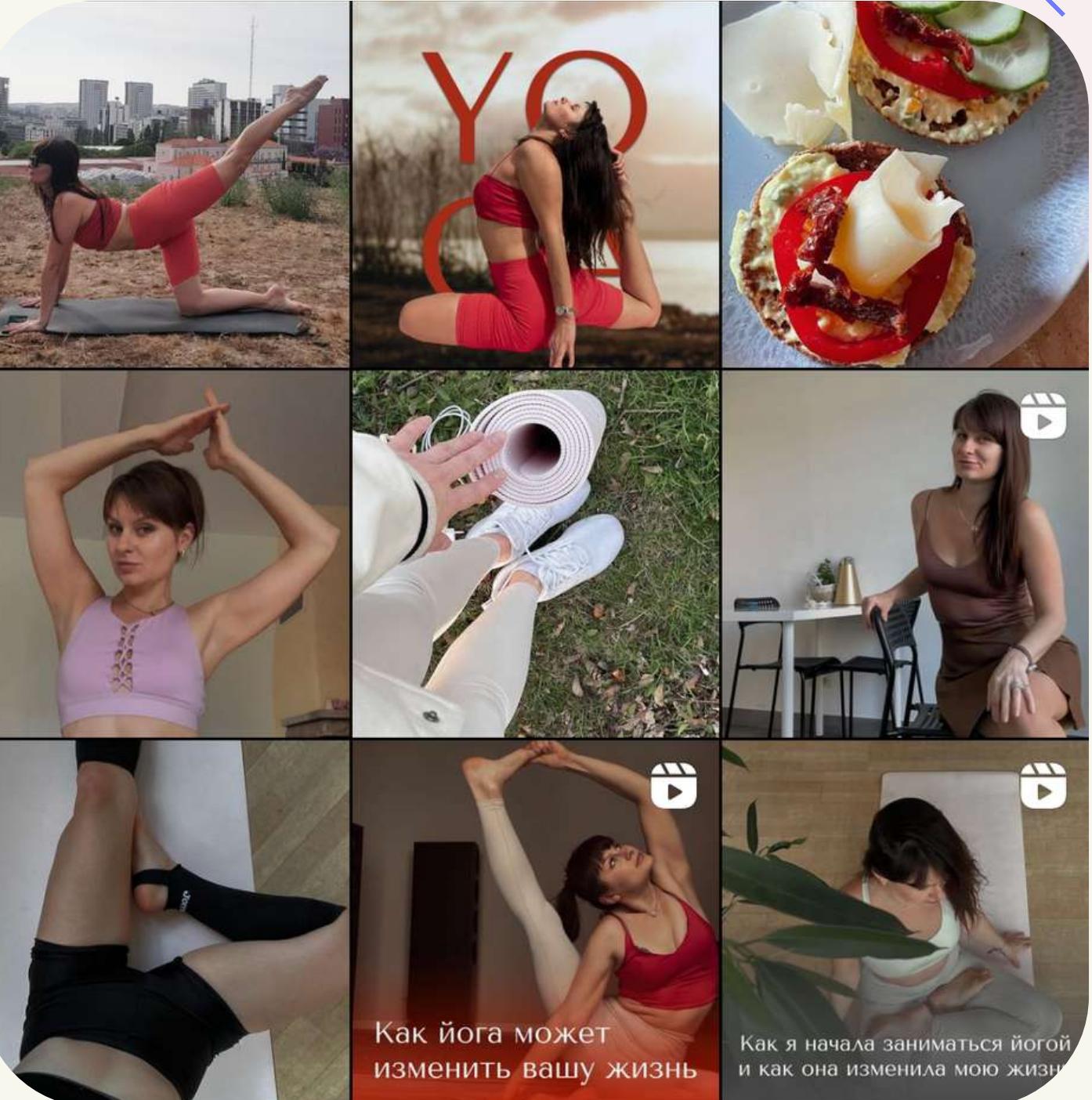
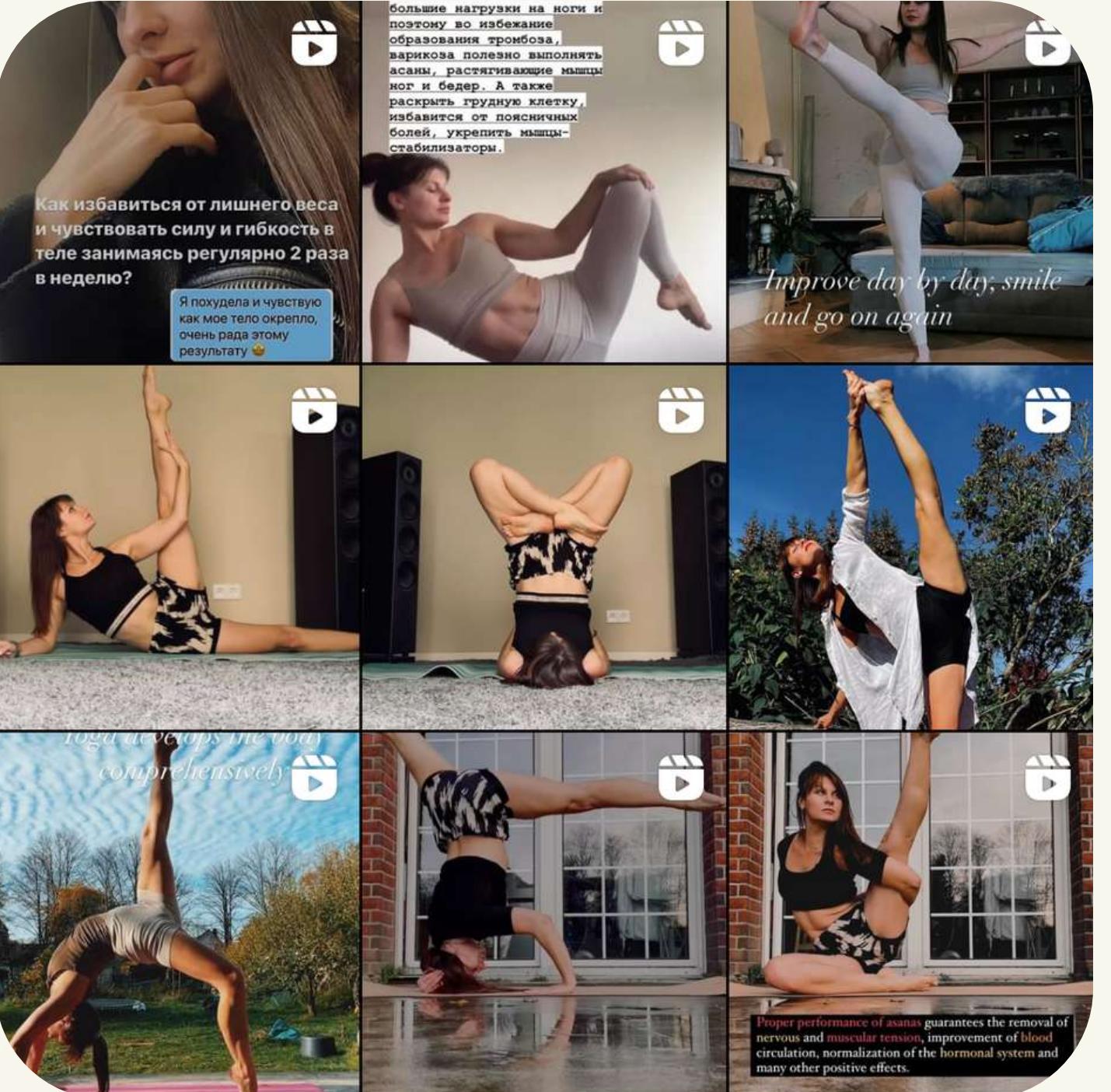
**Профессиональная панель**

За последние 30 дней вы охватили 936 а...

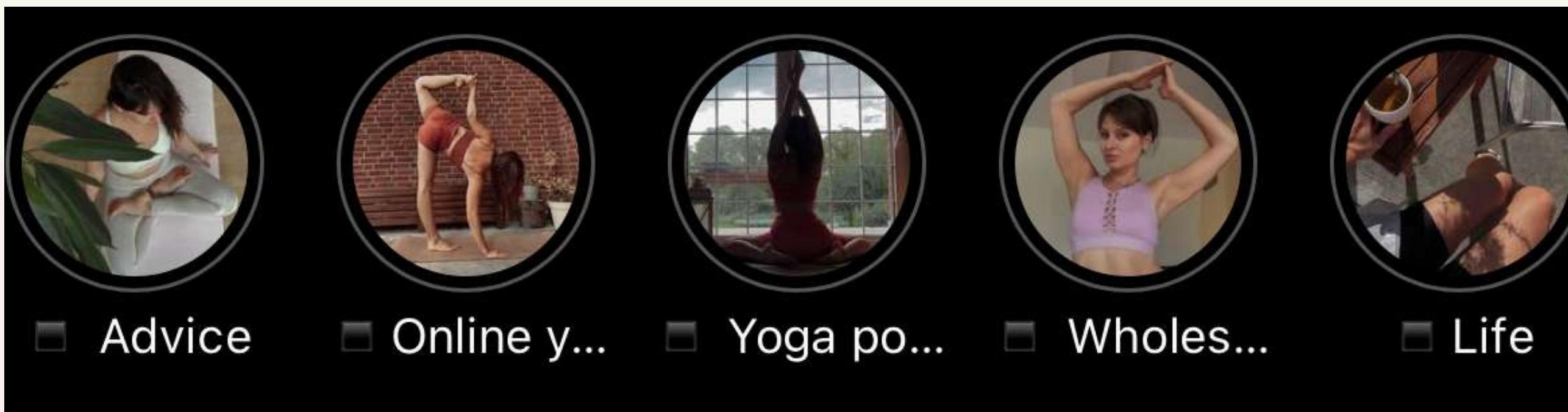
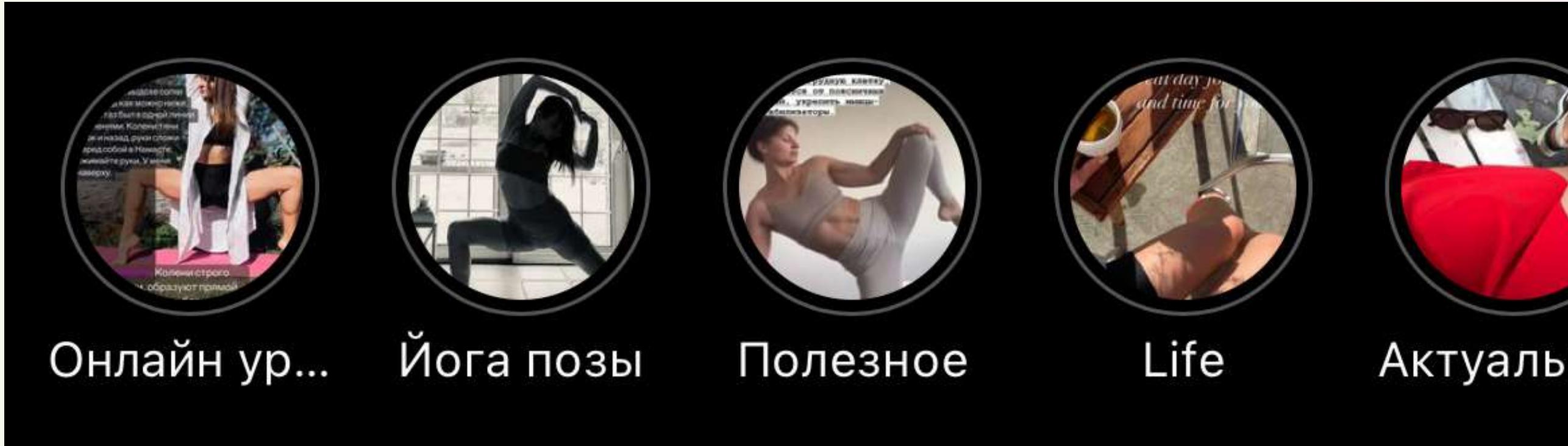
[Редактировать проф...](#)

[Поделиться профил...](#)

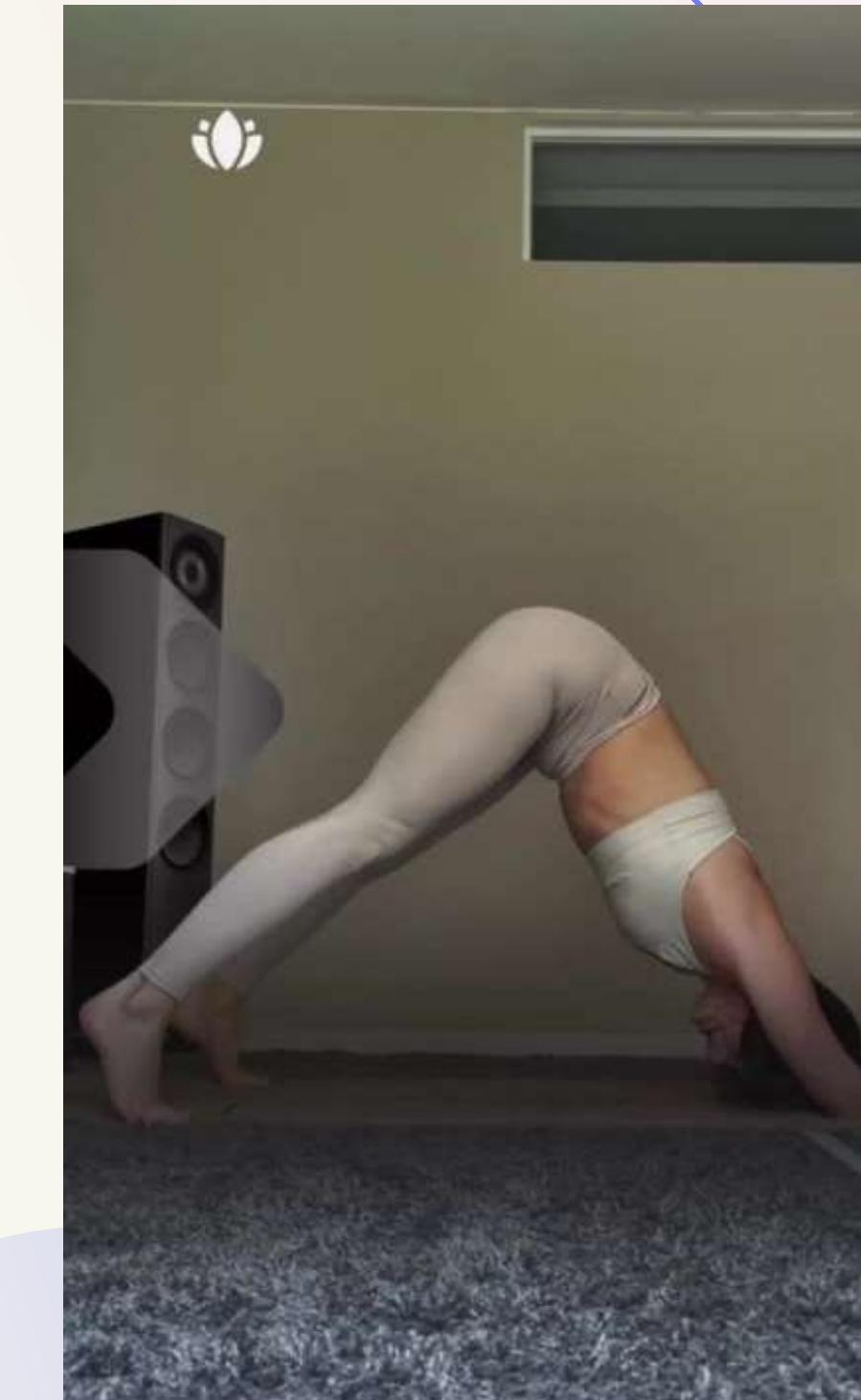
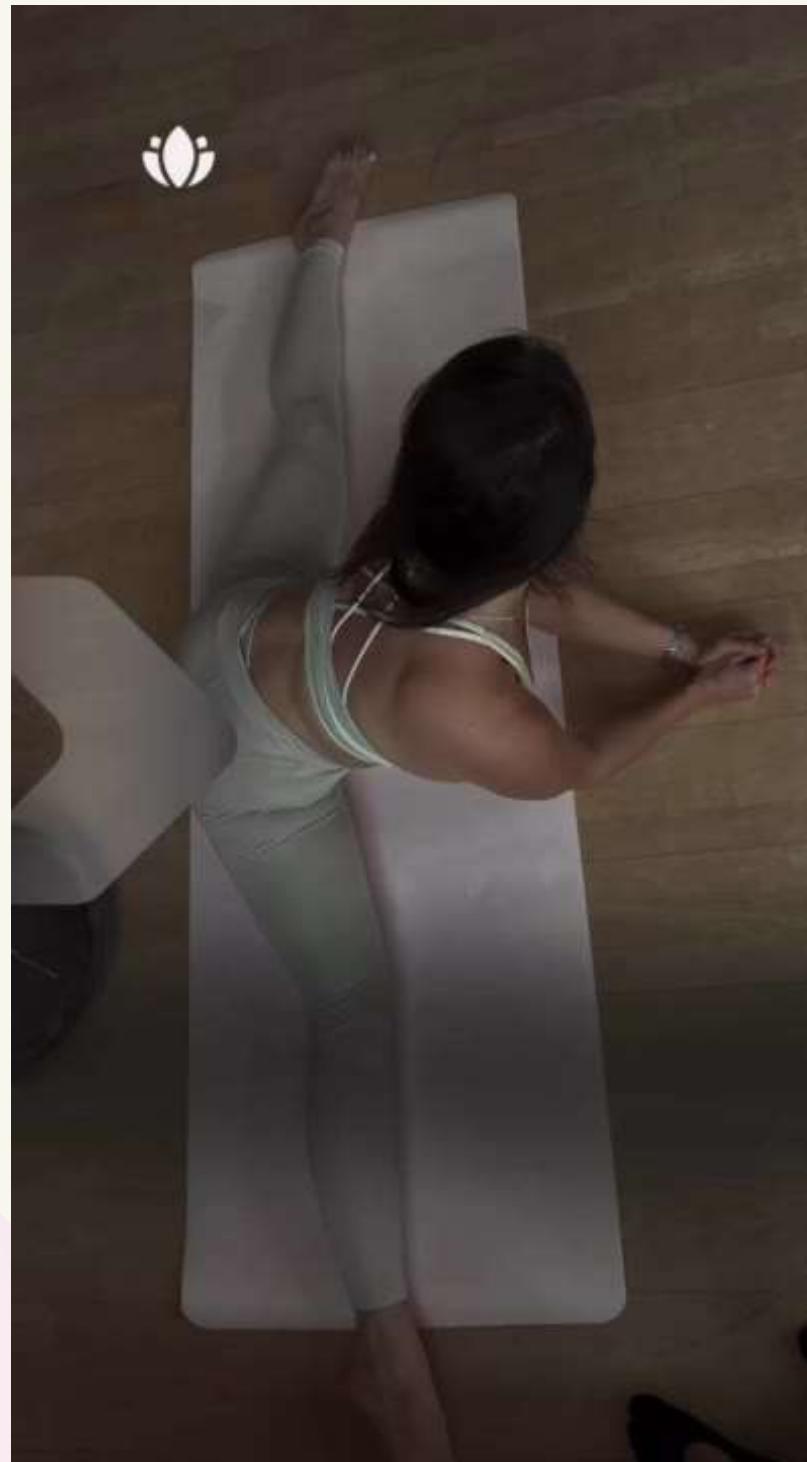
# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



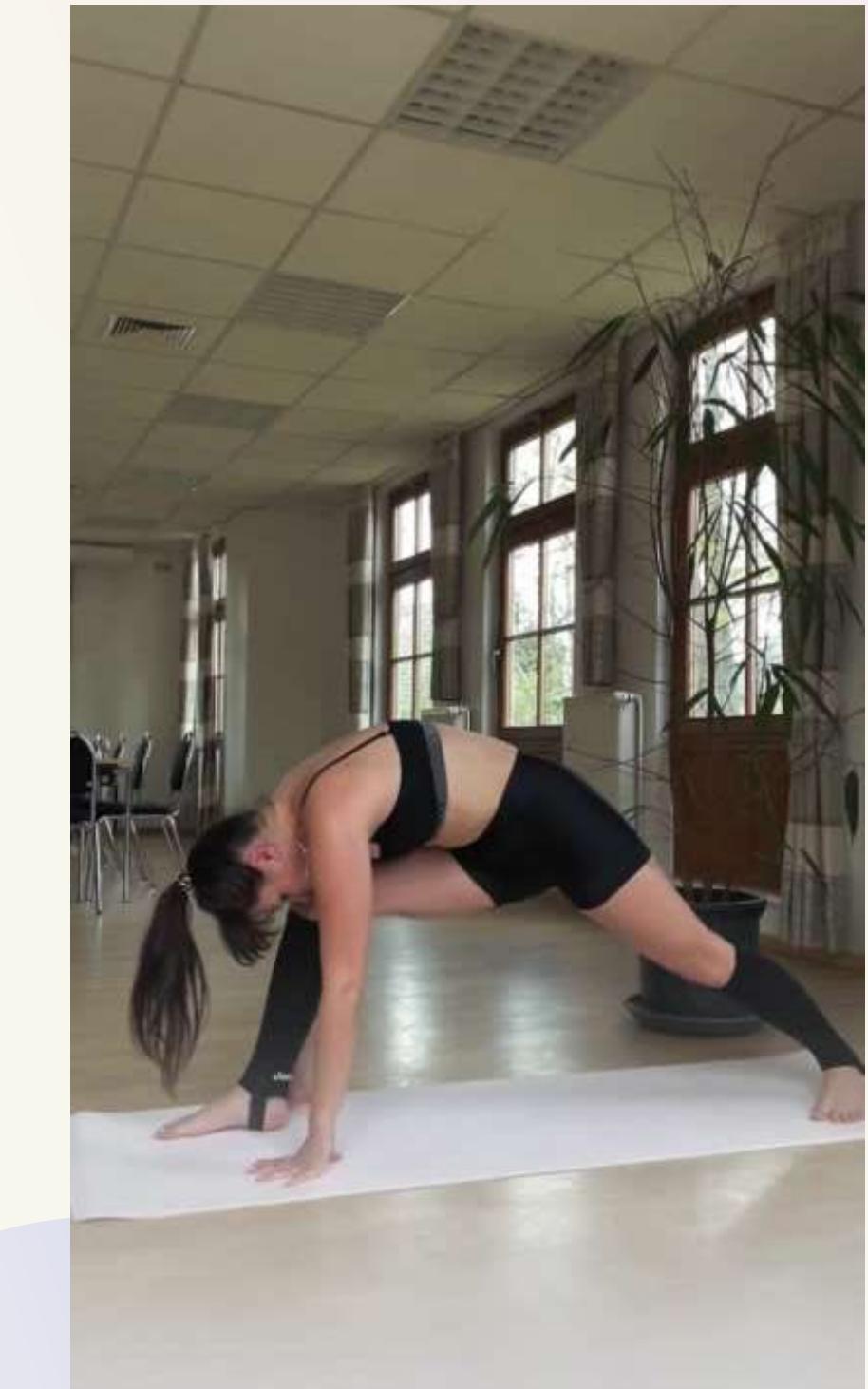
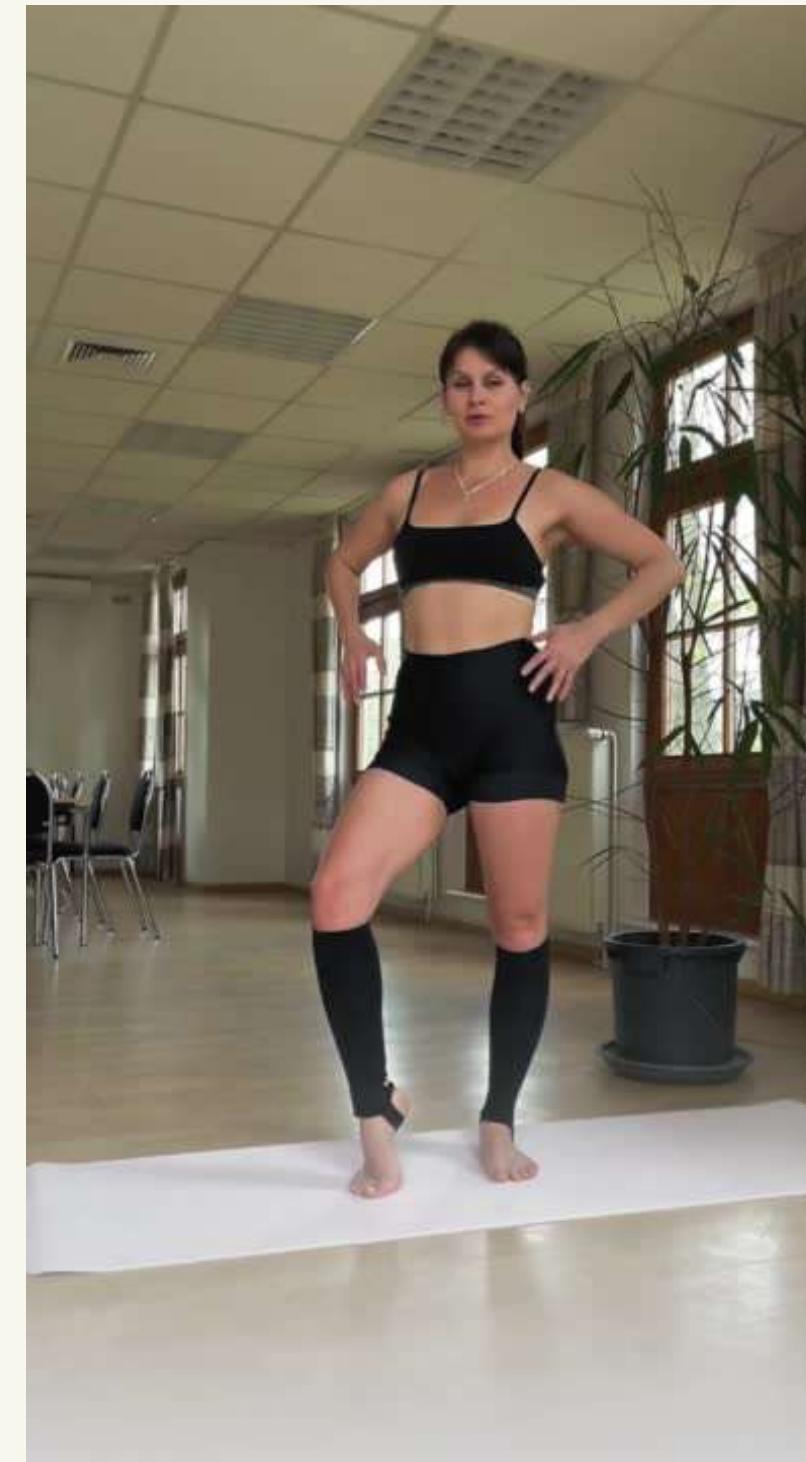
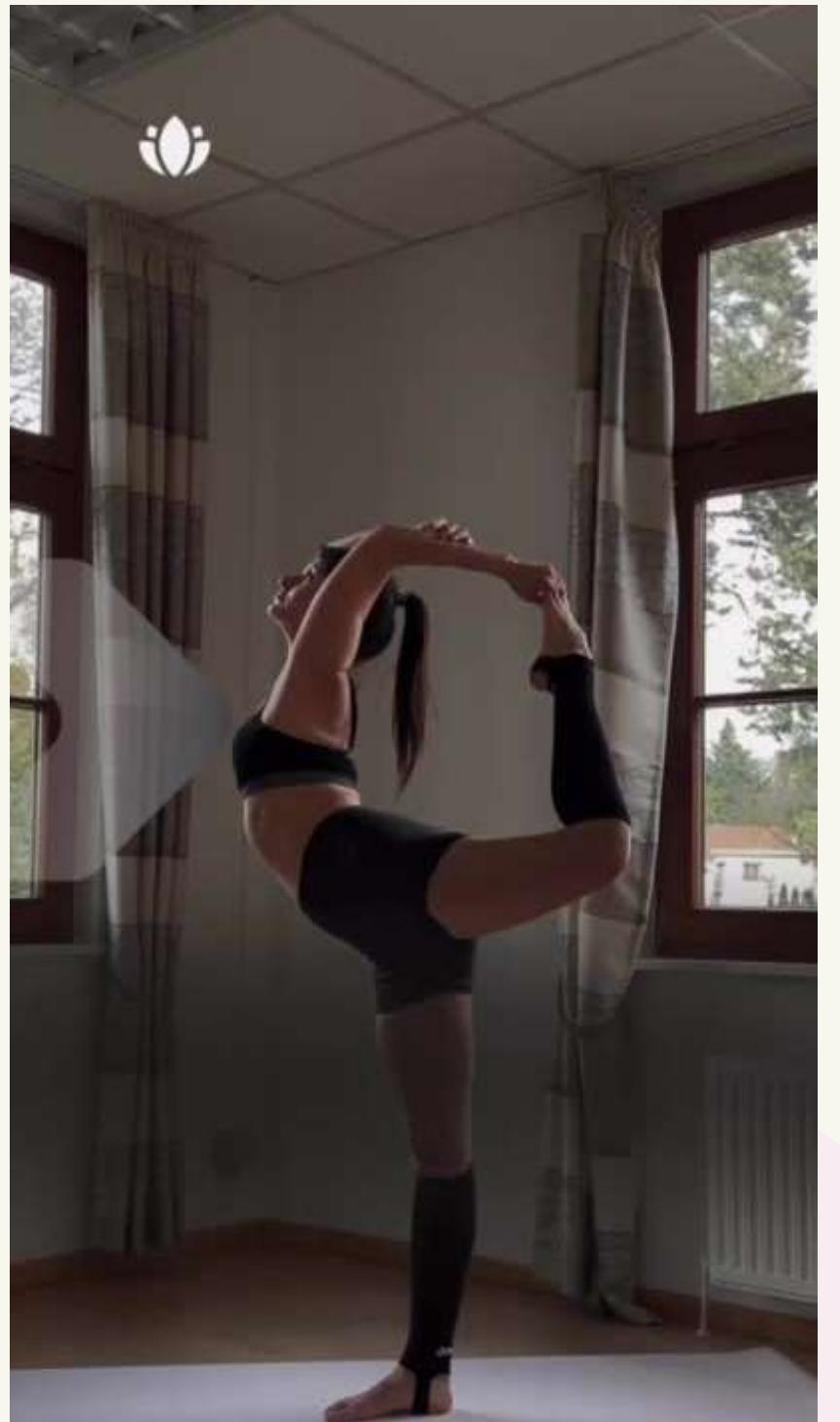
# КЕЙС ТРЕНАР З ЙОГИ



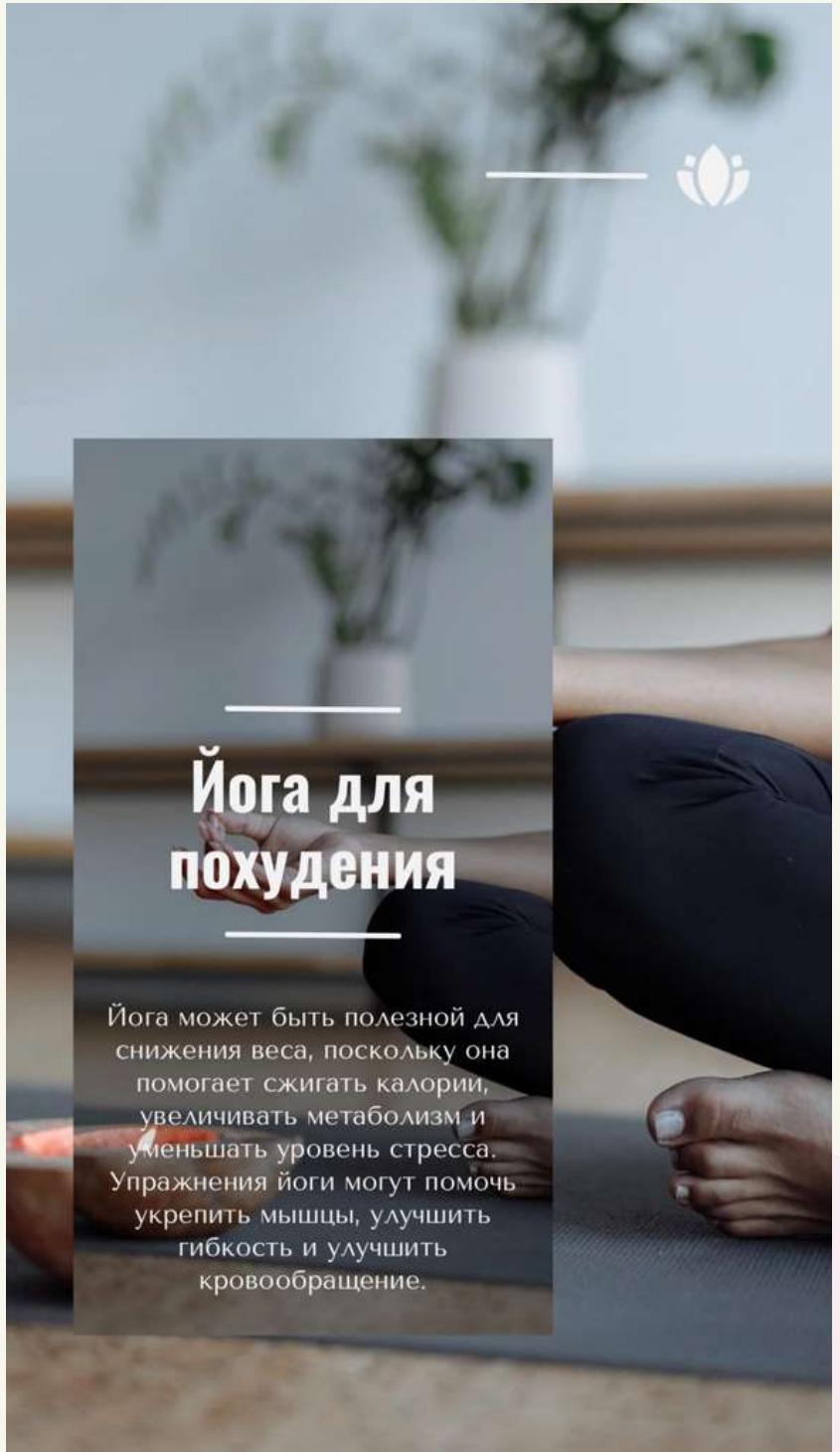
# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



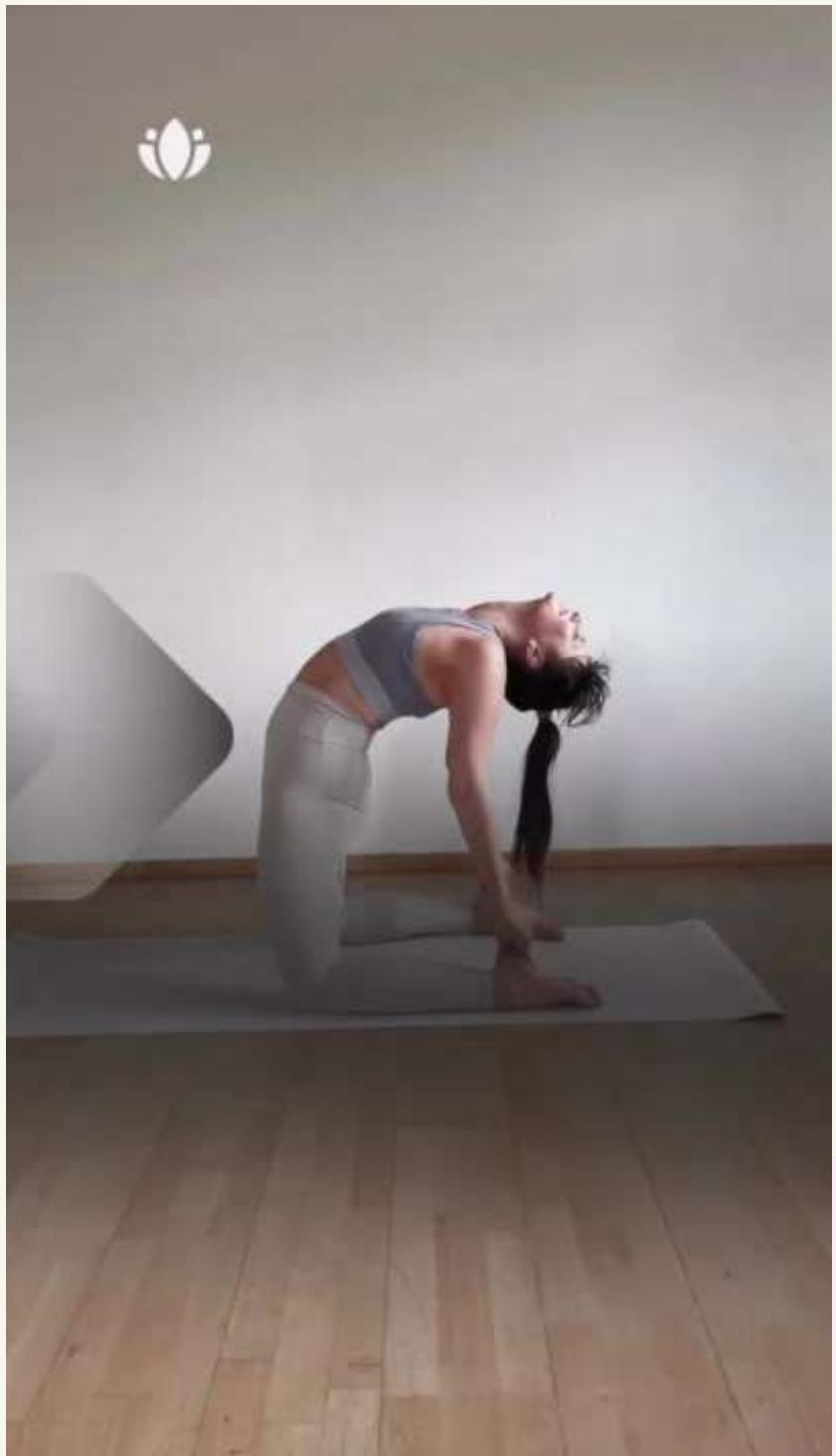
# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



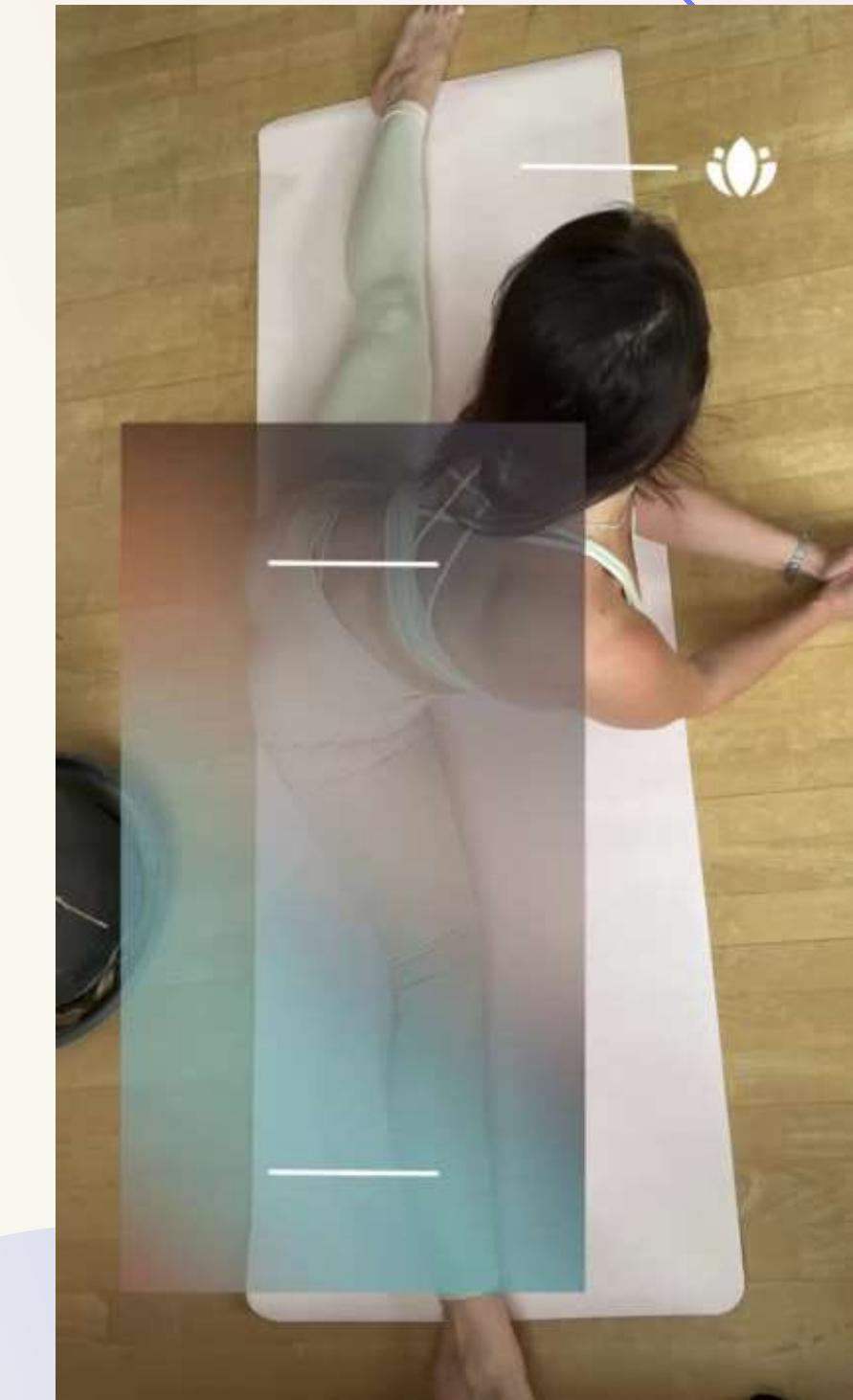
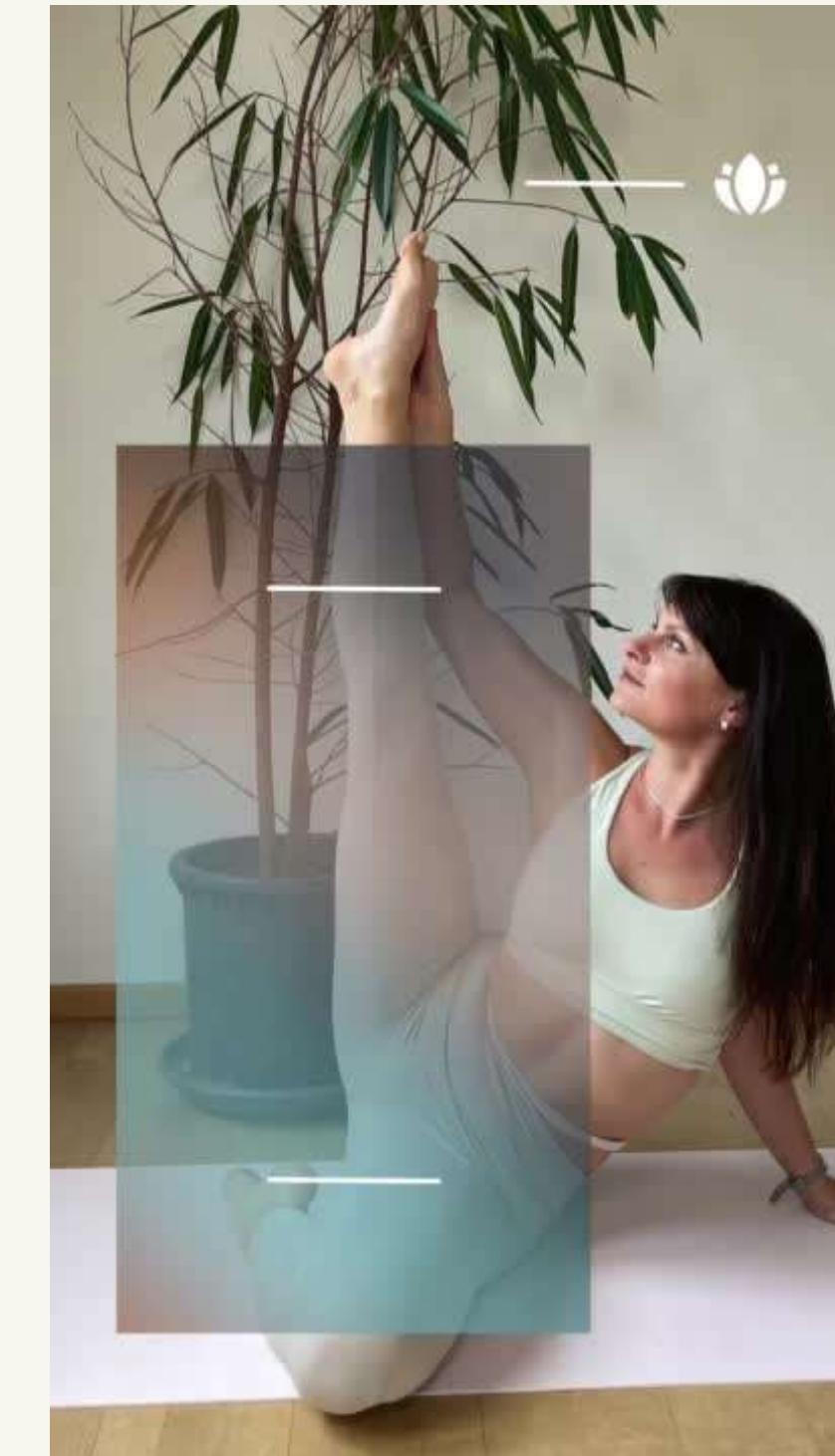
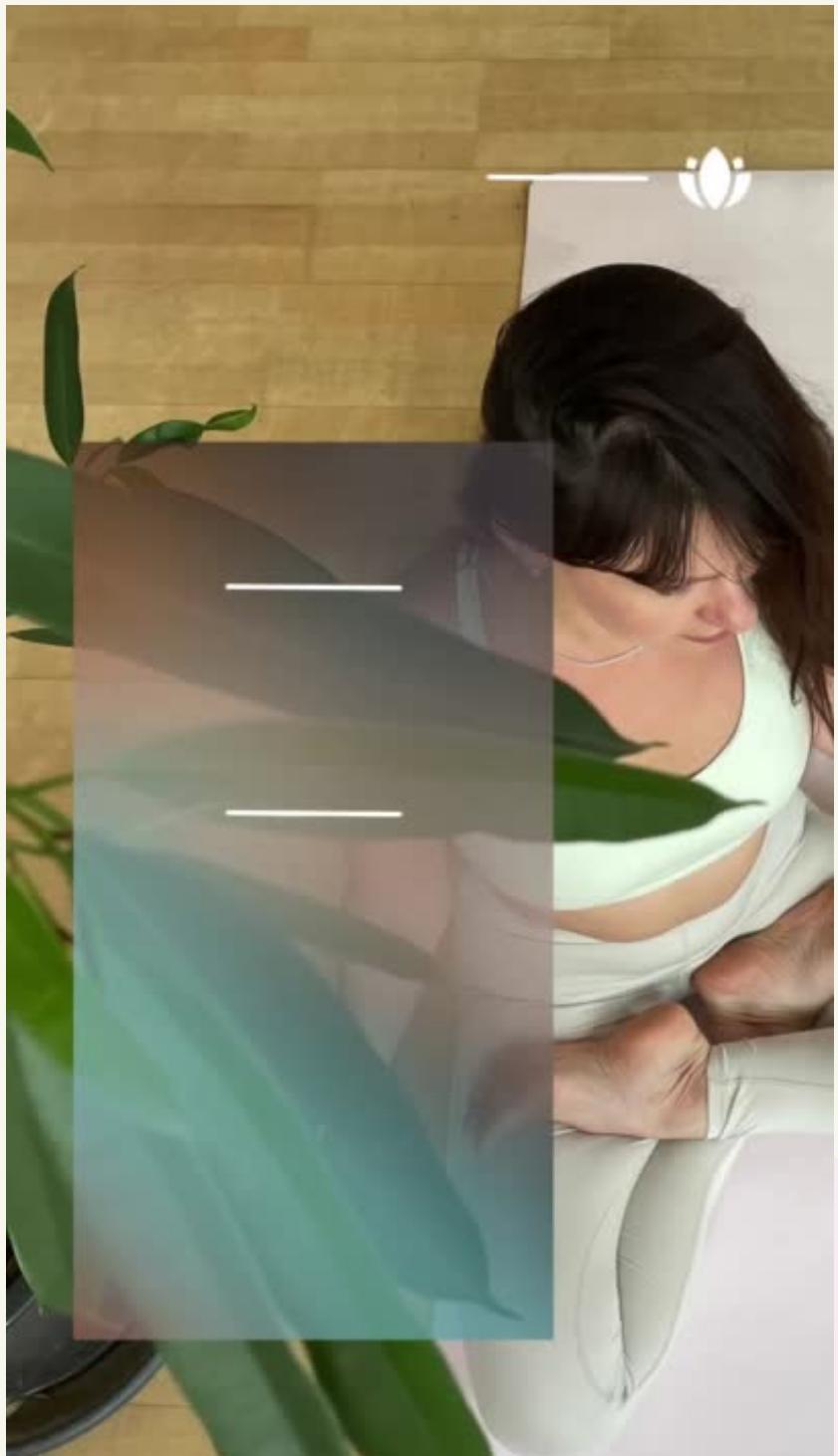
# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



# КЕЙС ТРЕНЕР З ЙОГИ



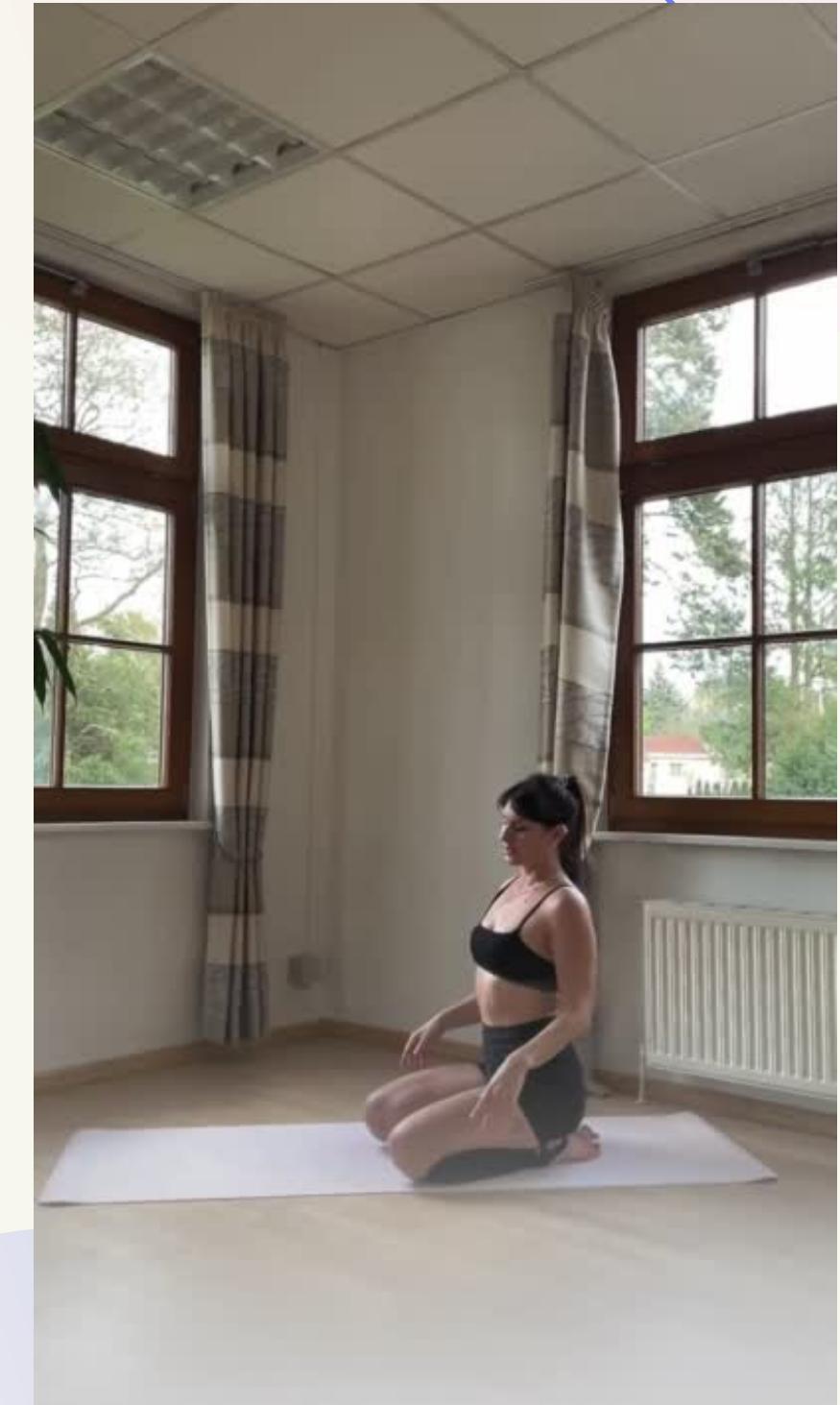
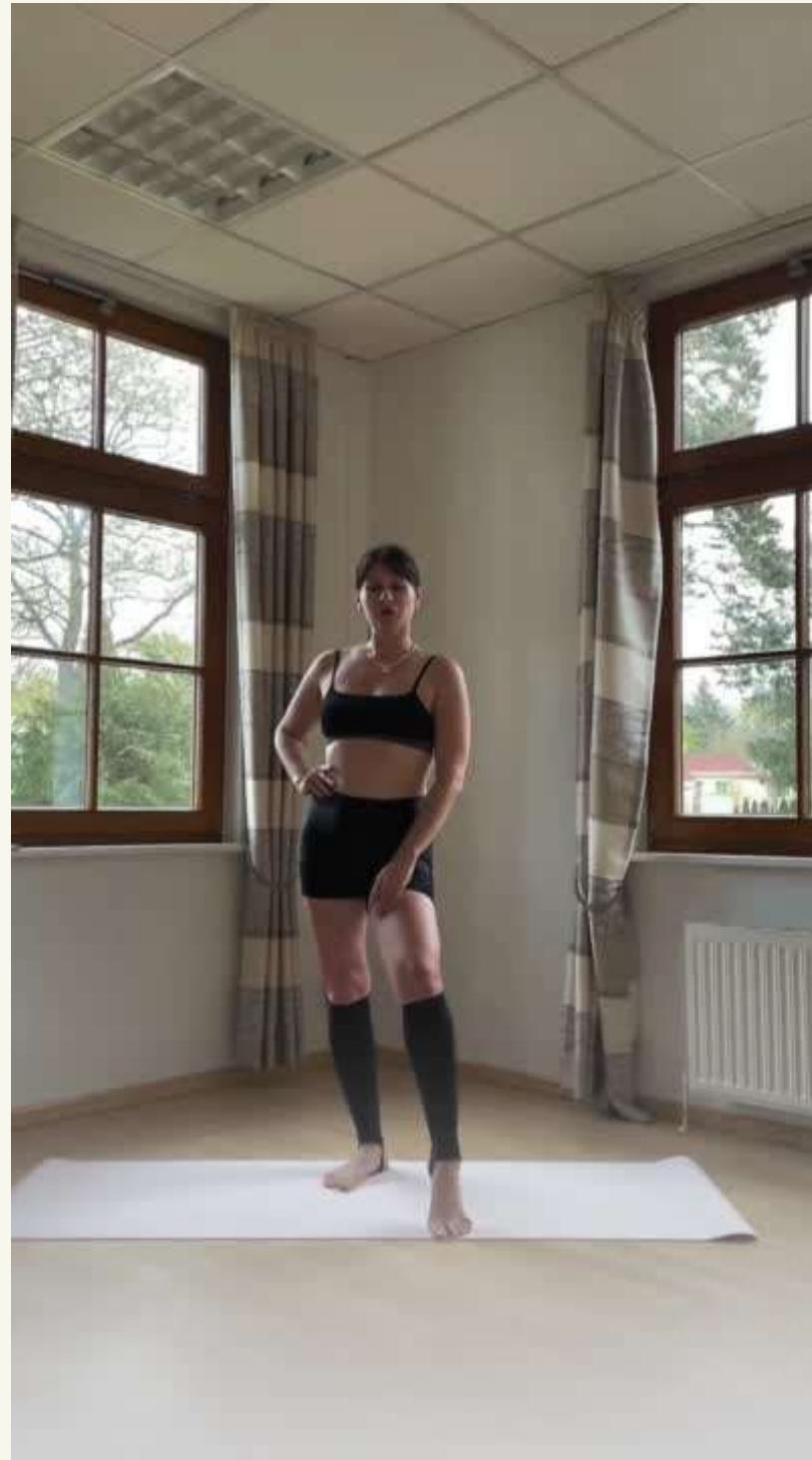
## 4 Снижение стресса:

Правильное питание помогает справляться со стрессом, который может быть вызван занятиями йогой. К примеру, употребление продуктов, содержащих витамин В6, помогает справляться со стрессом и улучшить настроение.



## 5 Улучшение ментального здоровья:

Правильное питание помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить ментальное здоровье. Некоторые продукты, такие как орехи и семена, содержат вещества, которые улучшают настроение и позволяют сосредоточиться на занятиях йогой. Кроме того, правильное питание помогает улучшить качество сна и общее физическое состояние.



# ХІД РОБОТИ

1

- УЗГОДЖЕННЯ ІЗ ЗАМОВНИКОМ
- УКЛАДАННЯ ДОГОВОРУ
- ОПЛАТА 50% АБО 100%

2

- СТРАТЕГІЯ ПРОСУВАННЯ АНАЛІЗ ЦА
- СТВОРЕННЯ РУБРИКАТОРА КОНТЕНТ-ПЛАНУ
- НАПСАННЯ ТЕКСТІВ
- ДИЗАЙН СТРІЧКИ (ВІЗУАЛ)
- ШАПКА ПРОФІЛЮ / АВАТАРКА

3

- ВЕДЕННЯ АКАУНТУ:
- ПОСТИНГ
- РЕАЛІЗАЦІЯ КОНТЕНТ-ПЛАНУ
- СТВОРЕННЯ STORIES
- РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДІВ
- ПРОСУВАННЯ (БЕЗКОШТОВНИХ / ПЛАТНИХ)

ЩИРО ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!  
БУДУ РАДА СПІВРОБІТНИЦТВУ!