

Так жить нельзя. Пора худеть!

Здравствуйтесь, Имя!

Сколько уже времени вы пытаетесь похудеть? Или не пытаетесь?

Если вы в попытках похудеть перепробовали кучу диет, физические упражнения, но так и не добились результатов, то вам стоит ознакомиться с этим письмом.

Я вас хорошо понимаю

Избыточный вес и ожирение — бич нашего времени. Эти недуги преследуют 24% населения нашей страны! Самое главное, что отделаться от них не так просто.

Как вы помните, я и сам страдал от ожирения. Только представьте, в 20 лет весил 120 килограмм! У меня с детства была склонность к ожирению и мне стоило бы сидеть на диете... Но я любил вкусно поесть)

В итоге, ожирение принесло мне бытовые неудобства (поиск подходящей обуви и одежды) и проблемы со здоровьем: аритмия, гормональный дисбаланс и боли в суставах.

2 группы людей

Есть люди, которым достаточно собственной силы воли, чтобы достичь цели. Но есть и те, кто нуждается в помощи, поддержке и даже пинках.

Я-то уж точно из тех, кого нужно пинать :)

Если вы из второй категории, то у меня припасено много полезных «пинков» для вас.

Важно знать

Врага надо знать в лицо, поэтому я бы хотел попросить вас пройти один [ОПРОС](#) («В чём причина вашего ожирения?»)

Подпись

Первый урок (видео)

Почему вы набираете вес и что с этим делать?

Здравствуйтесь, Имя!

Из прошлого опроса стало понятно, что не все подписчики знают точную причину своего ожирения, поэтому я присылаю вам один из «пинков» - видеоурок :)

В этом уроке мы с вами:

- выясним настоящую причину вашего ожирения;
- узнаем много нового и полезного о своём теле;
- научимся избавляться от вредных привычек, которые мешают вам похудеть.

ВИДЕО*

Думаю, что после просмотра вам нужно время, чтобы выяснить состояние своего здоровья. Не затягивайте с этим.

Как я уже говорил в видео, вам нужно точно знать причину своего ожирения и только на основе этой информации можно составлять распорядок дня, физические упражнения и диеты.

Разбирайтесь, выясняйте и ждите следующих писем. У меня для вас припасено еще много полезного :)

Удачи вам!
ПОДПИСЬ

P.S. Если причина вашего недуга связана с состоянием здоровья, то напишите мне на личный почтовый ящик. Я помогу вам с поиском

специалистов и советами по мере своих сил [ССЫЛКА](#)

Второй урок

Диеты и упражнения, которые гарантированно помогут вам!

Здравствуйтесь, Имя!

Немного о результатах первого урока

В прошлый раз мы с вами выясняли причину ваших проблем с весом и учились бороться с ним.

Обычно причиной ожирения становится неправильное питание. Однако, у 50 подписчиков причиной оказались болезни, в основном связанные с щитовидной железой.

Не волнуйтесь, ничего смертельного :) Просто их программа похудения будет напрямую связана с курсом лечения. Я уже помог им найти специалистов, так что всё в порядке.

Второй пинок

Люди часто жалуются, что диеты не помогают похудеть. Когда узнаю какие именно диеты они пробуют, всё становится понятно.

Есть один раз в день гречку, потом ещё день пить только воду или вообще голодать — это безумие и большой вред для пищеварительной системы. Голодание вообще назначают при панкреатите, если у вас нет этой болезни, то зачем так издеваться над своим телом?

А упражнения типа приседаний и бега, если человек весит слишком много только, усиливают и без того огромную нагрузку на суставы.

Чтобы избавить вас от всего интернет-бреда, который сочиняют люди далёкие от диетологи и каких-либо познаний в анатомии человека, я записал для вас это видео.

В нём я вам расскажу:

- о вреде глупых диет и упражнений;
- как составлять правильную и полезную диету;
- какие упражнения нужны людям с разным весом и здоровьем;
- какой составить распорядок дня.

ВИДЕО

Надеюсь, что видео было полезно для вас. Если нет, то напишите об этом [ССЫЛКА](#)

Здоровье, а соответственно и нормальный вес зависят от вашего образа жизни. Если вы сидите на диете, но ведёте малоподвижный образ жизни, то толку от ваших усилий будет не много.

Правильный распорядок дня + здоровый сон + правильное питание + полезные физические упражнения = здоровое тело. Не забывайте об этом :)

Составляйте распорядок дня, питайтесь правильно, занимайтесь физическими упражнениями и главное — не откладывайте это всё на завтра.

Желаю вам удачи!
ПОДПИСЬ

Анонс обычный

Очень большой и эффективный «пинок»!

Здравствуйте, Имя!

Надеюсь, что после предыдущий писем вы разобрались в причинах своего ожирения и начали жить по расписанию.

Если нет, то я предполагал такое. Некоторые люди загораются идеей, но быстро перегорают и забрасывают её. Не знаю, чем это обусловлено. Зато я знаю решение такой проблемы — строгий тренер :)

Я пишу к вам с новостью: ровно через 2 недели стартует второй поток моего тренинга «Похудею за 3 месяца» [ССЫЛКА](#)

Первый поток уже вышел на финишную прямую. Результаты впечатляют :) Но подробнее о них я расскажу вам в другом письме.

Мой курс разработан для всех, кому нужны не просто пинки, а ПИНКИ, чтобы достичь цели.

Я использую слово «пинки», потому что в этом тренинге у вас не получится филонить:

- вы не сорвётесь и не отступитесь от цели, потому что я буду вас поддерживать и ругать, когда нужно;
- за невыполнение заданий вы будете получать наказания (уж простите, но иначе нельзя).

Звучит слишком серьёзно, знаю. Вот только без серьёзности и жесткости вы так и не возьмётесь за себя.

Те, кто прошёл этот тренинг до конца получили:

- здоровое тело и дух;
- новый красочный период в жизни;
- успехи на личном фронте;
- уверенность в себе и своих возможностях.

Как думаете, для таких благ стоит менять свой образ жизни или нет?

И вот ещё кое-что важное — после начала продаж в течение 48 часов вы сможете оплатить тренинг со скидкой 40%! [ССЫЛКА](#)

Буду ждать вас во втором потоке, не упускайте свой шанс!

Подпись

«Пинки» и радость, которую они приносят.

Здравствуйтесь, Имя!

Как ваше настроение? Уже занялись похудением или дело по-прежнему не движется?

Я обещал рассказать вам о результатах первого потока моего тренинга «Похудей за 3 месяца». Думаю, вам будет полезно о них узнать, прежде чем решать — проходить тренинг или нет.

Сбор урожая

Именно урожаем можно назвать больше 200 фотографий «до» и «после» от моих учеников.

*5 фотографий «до» и «после» **

Хотите увидеть все 223 фотографии? Тогда переходите по [ССЫЛКЕ](#)

Что говорят ученики?

Помимо фотографий есть и письменные отзывы.

Валерия:

«Спасибо большое, Илья! Я так давно пыталась похудеть, но забрасывала это дело, потому что результатов не было. Как хорошо, что я подписалась на вас.

Посмотрела ваше видео о причинах ожирения и только после этого догадалась пойти к врачам. Узнала, что у меня гипотиреоз. Пришлось пить курс таблеток и параллельно заниматься похудением.

Уже похудела на 20 килограмм! А раньше весила 105.»

Александра:

«Наконец-то, я нашла тренинг, который действительно помогает похудеть! Уже имеется неприятный опыт. После пережитого очень тщательно приглядываюсь к различным коучам и их курсам.

Но Илья вызывает доверие. Он настоящий профессионал и отличный тренер. И я рада, что нашла его.

Раньше я весила 90 килограмм, а после 2 месяцев тренинга я похудела

на 15.»

Остальные отзывы с контактами учеников вы можете посмотреть [ЗДЕСЬ](#)

Среди этих радостных людей можете оказаться и вы, так что делайте выбор, пока не начался второй поток :)

ПОДПИСЬ

Плюшки, от которых вы не располнеете.

Здравствуйтесь, Имя!

Как я уже говорил раньше, скоро откроется второй поток моего тренинга «Похудей за 3 месяца». [ССЫЛКА](#)

В честь этого я принёс вам информацию о плюшках. Нет, речь не о еде)

Эти плюшки — скидка, дедлайн и бонус.

Скидка

В первые 2 дня тренинг будет стоить 3000 рублей вместо 5000. У вас будет возможность сэкономить деньги.

Дедлайн

Почему дедлайн я называю плюшкой? Потому что ограничение заставит вас быть расторопнее и, наконец, начать действовать.

Максимальное количество учеников второго потока — 250 человек.

Надеюсь, вы не упустите свой шанс и будете одним из них)

Бонус

Сборник специальных эффективных диет с рецептами блюд — самая что ни на есть плюшка...

Но достанется она только 15 самым расторопным ученикам :)

Итак, скидка, дедлайн, бонус — вот плюшки, которые вы можете взять во время продажи тренинга.

Готовьтесь, уже через 5 дней стартует второй поток «Похудей за 3 месяца» [ССЫЛКА](#)

ПОДПИСЬ

На старт! Внимание! Марш!

Здравствуйтесь, Имя!

Второй поток тренинга «Похудей за 3 месяца» открыт! Пора начинать худеть [ССЫЛКА](#)

Напоминаю, что за 3 месяца обучения вы:

- научитесь соблюдать режим дня;
- питаться правильно, полезной едой;
- выполнять физические упражнения, которые не навредят, а наоборот укрепят ваше тело;
- однозначно похудеете.

Мне не страшно говорить однозначно, потому что мои методы ещё ни разу не давали промаха. Но если вы окажетесь тем самым исключением из правил, то я верну вам деньги в полном размере.

А также ещё в прошлом письме я говорил, что:

1. Количество участников ограничено. Я и мои помощники смогут обучать одновременно только 250 человек.

2. Скидка 40% действует всего 2 дня.
3. Только первые 15 покупателей получат в подарок сборник самых эффективных диет с рецептами блюд.

Время ограничено, количество участников тоже. Не хотите упускать свой шанс похудеть? Тогда вперед! [ССЫЛКА](#)

Жду вас во втором потоке :)

ПОДПИСЬ

Вы ещё можете успеть!

Здравствуйтесь, Имя!

Вчера началась продажа тренинга «Похудей за 3 месяца». Уже 100 человек оплатили обучение. Это значит, что все 100 сэкономили по 2000 рублей и 15 первых из них успели получить бонус. А вы в их числе?

До окончания действия скидки осталось 20 часов. Если вы ещё не оплатили тренинг, то сейчас самое время. [ССЫЛКА](#)