

Я стала ДРУГОЙ

УЧИСЬ НОВОМУ.
МЕНЯЙСЯ.
ПОБЕЖДАЙ.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

В рамках программы «ЗДОРОВЬЕ» вместе с экспертами проекта мы исследуем ключевые параметры на которых строится женское здоровье, определим базовый дневной график, которые позволит эффективно восстанавливать источники энергии и веры в свои силы. А также изучим такое понятие как финансовое здоровье – как научиться грамотно распределять бюджет, инвестировать копить и экономить без ущерба для качества жизни!

МОДУЛЬ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Тема 1. Основа женского здоровья

- ✓ Вместе с экспертом разбираем главные факторы женского здоровья – гормональный статус, возраст, какие обследования в какие периоды необходимо проходить, нужно ли принимать витамины и в каких случаях.
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Тема 2. Водный баланс и питание

- ✓ Как правильно выстраивать рацион питания из самых простых продуктов, какое влияние на организм оказывают диеты. И что такое водный баланс.
- ✓ Составляем вместе здоровый рацион – запускаем челлендж ЗОЖ
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Тема 3. Возраст и внешний вид

- ✓ Часто внешний вид не соответствует возрасту – кто-то выглядит моложе, кто-то старше.
- ✓ От чего это зависит и как сохранить молодость надолго: влияние генетики и образа жизни.
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Тема 4. Эмоции и здоровье

- ✓ Как эмоциональный статус влияет на физическое здоровье: можно ли с помощью правильного питания, умеренной физнагрузки снять стресс и научиться им управлять. Выстраиваем график дня – почему так важно высыпаться и как полноценный сон помогает сохранять позитивный настрой и молодость.

МОДУЛЬ «ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Тема 1. Основы финансового планирования

- ✓ Основы планирования семейного бюджета – как грамотно вести семейный бюджет, какие наиболее частые ошибки мешают жить полноценной жизнью и создавать финансовые накопления.
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Тема 2. Психология богатства

- ✓ Разумные отношения к деньгам – отношение детей и родителей, как прививать детям азы финансовой грамотности. Правила обращения с деньгами – как и где хранить, как вкладывать и инвестировать.
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Тема 3. Льготы, выплаты, налоговые вычеты

- ✓ Представляем подробный анализ выплат, льгот и налоговых вычетов, которые позволяют грамотно управлять и распоряжаться семейным бюджетом.
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Тема 4. Качество по доступной цене

- ✓ Как правильно выбирать качественные вещи, не поддаваясь на маркетинговые уловки и скидки.
- ✓ На что обращать внимание при выборе товара, и как можно сэкономить без ущерба для качества.
- ✓ Участницы выполняют практическое задание от лектора.