



+7 999-99-99

[my@mama-smojet.ru](mailto:my@mama-smojet.ru)

# МАМА СМОЖЕТ

ПЕРВАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ ФИТНЕС-ИГРА  
ДЛЯ МАМ С МАЛЫШАМИ

**Старт - 25 марта**

Продолжительность: 6 недель

# **ТЫ ЗДЕСЬ, ПОТОМУ ЧТО ХОЧЕШЬ:**

1. Вернуться в форму после родов
2. Быть примером для детей и бегать с ними не уставая
3. Перестать стесняться своего тела и начать делать  
секси-фото
4. Носить любую модную одежду
5. Общаться и завести новых друзей

**Ты здесь за чем-то одним или  
возможно за всем сразу**

# Привет!

Я, Алена Семенихина,

главный тренер проекта «Мама сможет» и мама двоих сыновей

Я разработала новую систему фитнес-тренинга **специально для мам с детьми**, которая базируется на **8-летнем опыте** работы и результатах **5000+** моих учеников



# ДАВАЙ ПРЕДСТАВИМ, ЧТО ТЫ В ИГРЕ! ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ?

## Интенсив

Тут  
Картинка

**4 недели по 5 тренировок**, которые ты можешь делать **вместе с детьми!** Где угодно, в любое время, без тренажеров.

**Система** для здорового **питания** всей семьи. Тебе **не придется готовить себе отдельно.**

Тут  
Картинка

## Поддержка единомышленников

**Мамочки со всей Росси** тренируются вместе.  
Каждый день тебя поддерживаю **кураторы** .

Каждые выходные с тобой на связи по горячей  
линии **ПСИХОЛОГ**.

Тут  
Картинка

## Образовательный проект

«Мама сможет» - это не только игра, но и  
**обучение**. Мы поможем разобраться как  
**похудеть раз и навсегда**.

Тут  
Картинка

# Игровой подход и мотивация

За выполнение заданий, своевременную сдачу отчетов, участие в челленджах и творческих заданиях ты будешь получать балмы и поборешься за призы!

**Важно!** У нас не будет голосований. В игре побеждает тот, кто набрал максимальное количество игровых баллов, а не мастер-фотошопа.



# После окончания Интенсива тебя ждет уникальный Пост-тренинг «Как не прожрать результат»

**Он продлится - 2 недели**

За это время мы  
снизим физическую нагрузку и  
плавно выведем организм из режима дефицита  
калорий.

А еще тебя ждут бонусные мастер-классы от  
стилиста и психолога проекта

**Я мама и я смогу!**

**ГЛАВНЫЙ ПРИЗ - ТВОЕ ТЕЛО МЕЧТЫ,  
С КОТОРЫМ ТЫ ОТПРАВИШЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ**



**Куда ехать - выбираешь сама!**



# ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР «МАМА СМОЖЕТ»

## Алена Семнихина @zozhgi



- Мама Дария и Арсения
- Тренер с 8-летним стажем. Высшее образование по специальности «Тренер адаптивного спорта»
- Чемпионка России по тяжелой атлетике 2016г в старших возрастных группах
- Вице-президент федерации функционального многоборья г.Кострома
- Действующая спортсменка (функциональное многоборье, тяжелая атлетика)
- Организатор собственного кроссфит зала
- Куратор проектов «Я Смогу», «Slimguide»
- Автор проекта «Zozhgi»
- Сертифицированный нутрициолог

# ПСИХОЛОГ «МАМА СМОЖЕТ»

**Анастасия Денисова, @fantastasiya**



Мама Арсения.

Автор проекта Мастерская Счастья,  
психолог, сказкотерапевт.

Специалист в области женской и  
семейной психологии с опытом работы  
более 12 лет.

Соснователь центра Семейной  
Культуры **«Теремок»**

Магистр Школы Прикладной  
Соционики.

Преподаватель Центра Перинатальной  
Психологии в Москве.

# СТИЛИСТ «МАМА СМОЖЕТ»

**Елизавета Костанди, @liza.kostandi**



Мама Алисы.

Квалификацию имиджмейкера получала в Москве и в международной академии моды Naba в Милане.

Эксперт ТВ-каналов Москва24 и ТВЦ, преподаватель школы стиля Escalade, стилист проекта День красоты, регулярный автор журналов Organicwoman и Деловой мир.

**Для всех участников ЗОЖ-игры  
«Мама может» проведу  
мастер-классы по визуальной  
коррекции фигуры**

# КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ?



МОЙ РЕЗУЛЬТАТ

# РЕЗУЛЬТАТЫ МОИХ УЧЕНИКОВ

ЗДЕСЬ БУДЕТ ГАЛЕРЕЯ



СО МНОЙ ПОХУДЕЛИ БОЛЕЕ 5000 ЧЕЛОВЕК

# ОТЗЫВЫ



**@alana\_biragova\_**

ИЯ с @zozhgi с марта месяца!!! Раньше занималась степаэробикой, фитнесом.... потом двое детей, работа, некогда и т.д и т.п. Алёна, реально, как своя, родная! Близкая по духу!!! Одни только фотки как вдохновляют и заряжают!!! Я научилась, вернее учусь ПРАВИЛЬНО питаться, полюбила силовые тренировки, полюбила свое тело!!! И очень много другого позитива!!! Алена, благодарить и благодарить в осетинском, но на

**@viktoriyamalutina**

Вот она - моя мотивация, моя ЗОЖигалка, мой тренер, мой друг, моя поддержка и моя фея крестная. Многие спрашивают меня, про питание, спорт, тренировки и, как мне удалось добиться таких результатов.. Я просто нашла своего тренера, невероятной энергетики. Человека близкого мне по духу и по характеру, который горит своим делом, и погружается в него со 100% самоотдачей! Бывают тренеры, бывают недофизруки, (попасть к которым в руки, не дай Бог), а есть люди работа, которых давно стала их призванием, такие люди способны 24 часа в сутки посвящать любимому делу, вынимать информацию из недр и нести ее людям... Алена Профессионал в своём деле. В своих марафонах, она не предлагает волшебную пилюлю и похудение на 20 кг за неделю, не потому что это невозможно, а потому что она никогда не позволит вам добиваться цели ценой собственного здоровья ...



**@mamma\_yana**

Писать не умею, но все слова мотивации, читаешь и думаешь, ведь это про меня 😂😂😂. Читала все посты подряд, просто как говорится в захлеб. Как все расписано, тренировки, питание (в том числе при ГВ и беременности), состав продуктов, что можно и что нельзя. А что это такое? #декабрь\_счистоголиста? Ого, круто. Рискнула и не зря 👍 И это не из категории фантастики, что раз и завтра у вас -10 кг. Реально понимаешь что надо работать и Алена в этом помогает. Советом, поддержкой и своей мотивацией. Она не просто обладает информацией, а доносит её людям на понятном для нас, не просвещенных, языке 😊 Самый лучший тренер 😊, чуткий и понимающий. Девушка 🔥🔥🔥, девушка 🍌🍌🍌. P.S. И пусть я опять не выполнила все условия, эти слова просто от души

**@nett1op**

Про Алёну узнала по сарафанному радио. Присматривалась пару месяцев. Потом была травма колена, операция и длительный покой. Через пару тройку месяцев записалась на индивидуалку, результат минус 10 кг. Сейчас в свободном плавании, вес конечно гуляет туда-сюда, сама виновата. НО то что потеряла с @zozhgi назад не вернулось!!! Так что всем суперзанятым, многоработающим рекомендую. Да, и самое главное тут все разговаривают, что почему и как происходит 24/7. Обращайтесь и у вас все обязательно получится!!!



# КАК МОЖНО УЧАСТВОВАТЬ?

Одна сама



С подругой



Банда - 5 мамочек



**Старт - 25 марта**

# ТАРИФЫ

Одна сама	С подругой	Команда - 5 человек	Со страховкой на 1 задание на вылет	Плати и ничего не делай
4 000 руб.	7 500 руб.	17 500 руб.	5 500 руб.	10 000 руб.

**ЗАКАЗАТЬ**

**ЗАКАЗАТЬ**

**ЗАКАЗАТЬ**

**ЗАКАЗАТЬ**

**ЗАКАЗАТЬ**



# КОМУ НЕЛЬЗЯ УЧАСТВОВАТЬ

Девушкам с поясничными грыжами, больными суставами,  
варикозным расширением вен

МАМАМ С МАЛЫШАМИ **ДО** 3 МЕСЯЦЕВ

МНОГОМАМАМ ПОСЛЕ ЕР  
(слабость мышц тазового дна)

ТЕМ КТО **НИКОГДА** НЕ ЗАНИМАЛСЯ  
СПОРТОМ

**КОМУ МОЖНО УЧАСТВОВАТЬ?**

**МАМАМ,  
КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ПОРАБОТАТЬ НАД СОБОЙ**

**Я мама и я смогу!**

# ДАЛЬШЕ ПОДВАЛ ЛЕНДИНГА



ИП Костанди Елизавета  
Владимировна  
ИНН: 583510367895  
ОГРНИП: 318774600662506  
Тел.: +7 999-99-99

E-mail: [my@mama-smojet.ru](mailto:my@mama-smojet.ru)

[Договор оферты](#)

[Политика  
обработки  
персональных  
данных](#)

**ССЫЛКИ НА  
СОЦ СЕТИ**