

PMP «THE METHOD 360»

30-ТИ ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ЭКСПЕРТОВ PMP

feel it



WELCOME BOOK

A portrait of Denis Sychev, a man with a short beard and a tattoo on his left arm, wearing a white t-shirt and black pants. He is standing with his hands in his pockets, looking towards the camera.

**МЕНЯ ЗОВУТ ДЕНИС СЫЧЕВ,
И Я РАД ПРИВЕТСТВОВАТЬ ВАС В АВТОРСКОЙ
ПРОГРАММЕ RMP – «THE METHOD 360».**

Эта программа - результат труда большого коллектива. Мы гордимся тем, что новейшие знания и наработки экспертов бренда RMP объединились в цельный продукт. Больше не нужно искать знания и поддержку в бесконечных марафонах и разрозненных источниках. Профессиональные рекомендации по питанию, красоте и здоровью – собраны в исчерпывающую программу, структура которой делает её освоение простым, а эффект остаётся надолго.

Что такое истинная красота, в чем её секрет?

Эти вопросы с самого детства больше всего занимали меня.

Вот уже более 20 лет я помогаю клиентам проявлять и развивать свою красоту не через преодоление, а через последовательную, прицельную работу над собой и развитие внутренней силы.

Сегодня я знаю, что истинная красота – особое состояние, которое соткано из множества регулярных и точных действий.

Красота – это не цель, не результат. Это ПРОЦЕСС.

Такой же замысловатый, многогранный, как и всякое большое творчество. В основе этого процесса - ежесекундное чувствование себя и своих действий.

Мы называем этот подход **“FEEL IT”**. Доверьтесь экспертам бренда RMP, и ваш личный путь к красоте будет впечатляющим.

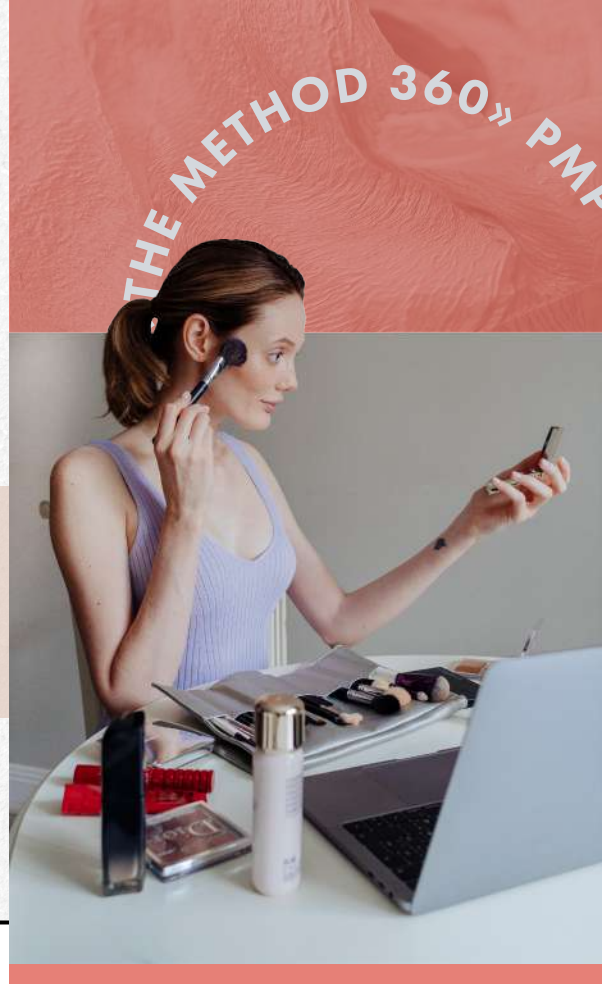
Денис Сычев
Основатель сети моностудий RMP

ПРОГРАММА

Приветствуем Вас в 30-ти дневной программе «The Method 360». Здесь команда экспертов бренда RMP приоткрывает двери в мир профессиональных знаний о красоте и здоровье.

Миссия «The Method 360» – научить вас ещё глубже чувствовать себя, помочь приобрести новые привычки, знания и опыт, которые останутся с Вами навсегда.

Авторы программы докажут, что Вы можете быть красивыми даже без спа салонов, здоровыми без диет, активными и подтянутыми без фитнес клубов.



«THE METHOD 360» – ЭТО:

- ПОШАГОВЫЕ ВИДЕО ТРЕНИРОВКИ НА МЕСЯЦ
- ВИДЕО УРОКИ С ЭКСПЕРТАМИ НИШЕВОЙ СТУДИИ КРАСОТЫ
- РЕКОМЕНДАЦИИ И ПОДРОБНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ОТ НУТРИЦИОЛОГА

И ВСЕ ЭТО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЗАБОТЛИВЫХ КУРАТОРОВ

Наша команда - эксперты, объединяющие сразу несколько компетенций и находящиеся в постоянном взаимодействии друг с другом.

Таким образом Вы получаете комплексное воздействие по 3-ем направлениям:

ТЕЛО – КРАСОТА – ПИТАНИЕ

“FEEL IT” - философия программы, которая приведёт Вас туда, где начинается красота. Ведь красота обретается не только снаружи, но и внутри.

УНИКАЛЬНОСТЬ

СИНЕРГИЯ

Наиболее эффективной может быть такая программа, в которой работа происходит сразу с нескольких сторон. Мы называем этот подход панорамным.

Тело, Красота, Питание - четыре ключевых звена на этом пути. Каждое направление предполагает полноценное развитие, при этом все они гармонично пересекаются, синергетически усиливая эффекты.

КОЛЛАБОРАЦИЯ

Наши специалисты находятся в постоянной коммуникации друг с другом. Их главная цель - помочь вам достигнуть впечатляющего эффекта. Только представьте, сразу несколько профессионалов в разных сферах прицельно ведут Вас к одной конкретной задаче.

Тренеры, beauty эксперты и нутрициологи объединились, чтобы усилить Ваш прогресс.



ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Несмотря на универсальность программы, Вы получаете персонализированный эффект. Это достигается слаженной работой команды экспертов, а так же мотивирующей и заботливой поддержкой кураторов.

«**Feel it**» - программа, позволяющая заново познакомиться с собственным телом и его ритмами, и сделать регулярные тренировки, beauty ритуалы и правильный подход к питанию привычной и приятной частью повседневной жизни.

ТЕЛО

АВТОРСКИЙ МЕТОД ТРЕНИРОВОК

Домашние тренировки в авторской методике Full Body исчерпывающе решают задачу полноценной физической нагрузки в домашних условиях.

Занятия выстроены в формате «восходящей/нисходящей горки», а значит:

- максимально безопасны
- эффективны
- интересны и разнообразны

ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД

- фокус на технику выполнения каждого упражнения;
- возможности выполнения комплексов упражнений в комфортных именно для Вас темпе и амплитуде;
- постепенное усложнение программы;
- возможность смены интенсивности в любой точке занятия с учетом своего самочувствия;
- проработки всех основных мышечных групп в рамках каждого занятия;
- возможности избежать монотонности и однообразия в тренировках;
- акцент на работе с собственным телом;
- минимум инвентаря;
- возможность выполнения тренировки как дома, так и на свежем воздухе.



КРАСОТА

Мы хотим показать, что холистический подход к уходу за собой на основе полностью натуральных средств - это ключ к красоте, успешно реализуемый в домашних условиях. Для нас важно, чтобы Вы не просто увидели результат после прохождения программы, но и забрали с собой новые навыки и знания, которые и дальше будут улучшать качество Вашей жизни.

В программу входит:

- руководство по уходу за волосами, различным видам укладок
- забота о коже, включая техники самомассажа, очищение, пилинг в домашних условиях
- уроки макияжа, пошаговые рекомендации по профессиональному маникюру и многое другое

ПИТАНИЕ

Рациональное питание лежит в основе программы «The Method 360».

И это не диета, не свод правил и не подсчет калорий. Это баланс. Баланс полезных ингредиентов, их гармоничное сочетание, красота и вкус блюд, простота приготовления и удовольствие от еды. Мы составили для Вас базовые рекомендации по питанию, цель которых – поддержание здоровья, повышение уровня энергии, улучшение качества сна, внешнего вида, настроения. И позаботились о том, чтобы организация питания как дома, так и за его пределами была максимально комфортной.

ПЕРЕД СТАРТОМ

Скоро Вы приступите к нашей программе, и мы верим, что идея о глубинном чувствовании своего тела и наслаждении процессом откликнется Вам уже с первых шагов.

Желаем вам получить наибольшую эффективность от программы,
С любовью к Вам, РМР.