

МЕНЯЮСЬ С Astipidi

Общие положения

Период проведения проекта: с 1 апреля 2018 по 27 май 2018.

Каждый участник должен соблюдать правила игры, чтобы набирать очки. Победителем станет тот, кто наберет больше всего очков и достигнет максимальных изменений своего режима питания и внешности.

Организаторы могут отказать в участии, если соотношение талии к бедрам у участника не попадает в выделенные интервалы: женщины 0,75-0,86, мужчины 0,85-0,95.

Участник на время нахождения в проекта должен выложить свое фото до и после проекта.

Участник на время проекта должен открыть доступ к своему Instagram для точного подсчета и присвоения баллов.

Ни одно правило не является обязательным. Но длительное несоблюдение правил проекта может привести к дисквалификации.

На протяжении проекта информация о физических параметрах участников (рост, вес, пропорции тела), а также фотографии участника являются публичными.

Мы не предлагаем диету, мы предлагаем режим.

Каждый участник попадает в группу одному из десяти наставнику-тренеру, который готовит программу тренировок и питания, настраивает на победу, вдохновляет и контролирует, консультирует

Тренер формирует две группы по возрасту от 18 до 40 и от 40 до 60 лет. Каждый участник, вступивший проект должен пройти биоимпедансометрию для отслеживания прогресса в проекте.

Биоимпедансометрия – это определение состава тела человека: активной клеточной, жировой, скелетно-мышечной, минеральной, тощей массы и общего содержания жидкости в организме. Для оценки будут использоваться показатели: Жировая масса (кг), Активная клеточная масса (%), Общая жидкость (л).

Каждый участник обязан:

-опубликовать посты о каждом посещении биоимпедансометрии с хештегом #медлайн, отметив @medline_life.

Каждый участник, вступивший в проект, должен пройти биоимпедансометрию в центре рационального здоровья MEDline по адресу **г. Краснодар**, ул. Урицкого, д. 186 по согласованному графику, до 9 апреля 2018 года. Без прохождения исследования участник к проекту не допускается.

Стоимость теста Биоимпедансометрия для участников – **500 руб**

Противопоказания для биоимпедансометрии:

беременность;
наличие кардиостимулятора;

За что дают очки?

1. За временное соблюдения режима приема пищи каждый получает 1 очко.
2. За тренировку – 1 очко.
3. За тематические публикации– 1 очко.
4. За участие в активностях - 2 очка.
5. За посещение точек дорожной карты - 1 очко.
6. За уменьшение Жировой массы (кг) – 1 кг – 2 очка.
7. За рост Активной клеточной массы (%). – 1% - 7 очков.
8. За уменьшение Общей жидкости (л) – 1 л – 1 очко.

Как набирать очки?

1. За каждый своевременный прием пищи вовремя участник получает 1 очко.

Каждый участник обязан фотографировать свои:

- завтраки в период времени с 07:00-10:00 утра.
- обеды в период времени с 12:00-14:00 дня.
- ужины в период времени с 18:00-20:00 вечера.

Все фото участник публикует в социальной сети Instagram с хэштэгом #МЕНЯЮСЬCASTIPIDI и #МЕНЯЮСЬCASTIPIDIN, где N - присвоенный участнику порядковый номер.

На всех фото обязательно должна присутствовать, браслет участника или карта участника, который он получает во время подписания договора участника.

Итого в день участник публикует коллаж из 3 фото с разными приемами пищи и временем приема.

Если по каким-то причинам вы пропустили прием пищи или не опубликовали вовремя, вы просто не набираете очки за данный прием пищи.

Максимальное количество баллов в день: 3

2. За каждую тренировку – 1 очко.

Участник может тренироваться где угодно, публикует свое фото с тренировки в Instagram с хэштэгом #меняюсьcastipidi_тренировкаN, где N – присвоенный участнику порядковый номер. Временных рамок на тренировки не существует.

Таких фото можно сделать не более трех в неделю по количеству тренировок.

Если вы хотите тренироваться чаще - это ваше право.

Пакет участника “Максимум” и “Ускорение”

Дает возможность каждому участнику выбрать любой из клубов сети Orange Fitness для посещения тренировок на протяжении 2 (двух) месяцев. А так же дает возможность пролонгации карты клуба со скидкой 18,5% Посещения являются бесплатными для участника.

Пакет участника “Максимум”

Пакет “Максимум” от MEDline включает в себя процедуры, уменьшающие объём жировой ткани. Они обеспечат за 2 месяца до **-8 см** в объеме или как минимум **-1 размер одежды**.

Процедуры:

- липосакция без операции селективной радиочастотой: RF-липолиз **Vanquish** (BTL, Великобритания) – **4 процедуры**;
- липосакция без операции акустической волной: **Ударно-волновая терапия X-WAVE** (BTL, Великобритания) – **4 процедуры**;
- комплекс анализов и УЗИ.

ВАЖНО: При наличии противопоказаний по результатам обследования (анализы и УЗИ) в проведении процедур может быть отказано в одностороннем порядке. В данном случае участнику возвращается сумма 6500 руб. (за вычетом стоимости обследования – 4500 руб.).

Каждый вправе заниматься в других клубах самостоятельно и за свой счет, соблюдая правила игры.

Максимальное количество баллов в неделю: 3

3. За тематические публикации – 1 очко

Два раза в неделю участникам дается тема для видео, которую нужно раскрыть. За каждое опубликованное видео участник получает очко.

От участников приветствуются: посты в соц. сетях с личным хэштегом, тегами партнеров и упоминанием партнеров-участников, где соблюдается тематика акции. Своей активностью участники должны «заражать» своих подписчиков переходить на «здоровую волну» и привлекать внимание к проекту.

Максимальное количество баллов в неделю: 2 очка.

4. За присутствие на мероприятии, выделенном в афише проекта: 2 балла.

В соц. сети Instagram, в аккаунте @s_astipidi будет публиковаться афиша одного или нескольких мероприятий для совместного активного отдыха.

Мы предлагаем вам посещать эти мероприятия вместе со своими наставниками или в одиночку. Фотографироваться и публиковать фото в социальной сети Instagram с хэштегом #меняюсьastipidi

Максимальное количество баллов неделю: 2 балла.

5. За посещение точек дорожной карты - 1 очко.

За посещение точек по дорожной карте, фото с локацией точки, упоминанием и хэштегом.

б. За результаты теста биоимпедансометрии.

Показания Жировой массы (кг), Активной клеточной массы (%), Общей жидкости (л) каждого участника будут измеряться дважды за время проекта. Первый раз при входе в проект и второй в случае, если участник дойдет до финальной стадии.

Как считают очки?

Первый подсчет очков 11.04.2018, последующие еженедельно по пятницам, в 12:00.

Когда начинается отсев участников?

13.04.2018 первый отсев участников по итогам подсчета очков.

В случае, если у участников оказывается равное количество баллов, они отсеиваются путем голосования самих участников друг против друга.

29.04.2018 второй отсев участников.

15.05.2018 третий отсев участников.

Финал, где выявляется 1 победитель и награждаются ценными призами все остальные – 27 мая.

Как считают победителя?

Подсчет результатов - это количество очков, которое набирает участник за период временных рамок каждого этапа, в том числе результаты биоимпедансометрии.

В случае, если лидеров оказывается несколько, победитель выбирается путем голосования наставников и участников, присутствующих на площадке в финальном мероприятии.

За что могут дисквалифицировать?

1. За несоблюдение ни одного из правил акции более, чем 2 дня.
2. Форсмажор, болезнь.
3. Организатор оставляет за собой право вывести участника из игры.

Проект подразумевает большой объём физических нагрузок (приседы, прыжки, бег, отжимания и т.д). Для того, чтобы понять, можно ли тебе участвовать, необходимо проконсультироваться с врачом.

Главный приз.

100 000 рублей