

Вопросы-ответы по «Марафону стройности». Сезон 2025.

Вопрос: Хочу участвовать но не знаю с чего начать. Что нужно сделать сначала и что потом? По шагам, если это возможно.

Ответ: Для участия в «Марафоне стройности» 2025 года необходимо приобрести один из наборов продуктов: «Изменись за 28 дней» или «Марафон стройности». А далее пройти регистрацию в чат-боте марафона.

Вопрос: Как я попаду в чат-бот?

Ответ: Приглашение на регистрацию в марафон со ссылкой на чат-бот в Telegram придёт после оплаты заказа на электронную почту, указанную при регистрации и в sms. При покупке набора в сервисном центре зарегистрироваться в марафон можно через чат-бот в Телеграмм по QR-коду, указанному в листовке марафона.

Вопрос: Где будут проходить занятия?

Ответ: После регистрации в чат-боте в Telegram вам будут ежедневно приходить материалы марафона: меню, тренировки, а также вебинары от спикеров. В чате участников марафона в Телеграм можно будет задавать свои вопросы.

Вопрос: Если я выкупила только новинки, а не весь набор, могу я попасть в группу участников?

Ответ: Нет, для участия в «Марафоне стройности» необходимо обязательно приобрести один из наборов, иначе в чат-боте не получится зарегистрироваться.

Вопрос: Что такое чат-бот и какую возможность он мне даст?

Ответ: Чат-бот работает по алгоритму. Вначале запрашивает исходные данные участника: вес, рост, объем груди, талии, бедер. Предлагает посчитать ИМТ для определения степени ожирения.

Затем предлагает решение проблемы: использование готового меню с программой приема продуктов Тенториум, ежедневные тренировки, вебинары от спикеров марафона. Приглашает присоединиться к чату в Telegram для общения участников, где участники могут задать вопросы и получают дополнительные домашние задания, направленные на формирование здоровых привычек.

Вопрос: Какие специалисты будут вести занятия?

Ответ: Спортивные и танцевальные домашние тренировки, а также занятия йогой будут вести профессиональные тренеры. Кроме того, запланированы вебинары врача-апитерапевта, нутрициолога, психолога, специалиста по здоровым привычкам, выступления от лидеров.

Вопрос: На какое время я буду в группе участников в Телеграм? Только на месяц? Потом меня исключат?

Ответ: Все материалы, которые вы получите в чат-боте Марафона стройности остаются у вас навсегда. Из группы участников в Telegram мы никого не исключаем.

Вопрос: Какие варианты участия в программе есть?

Ответ: Марафон стройности сезона 2025 года идет с 1 апреля до 31 августа, присоединиться можно на любом этапе.

В конкурсе принимают участие те, кто прошел не менее 1 месяца марафона. Оцениваться будут внесенные вами данные на начала вашего участия и по истечении 1,2,3 или 4-5 месяцев участия, т.е. после завершения. Длительность вашего участия зависит от поставленных целей.

Вопрос: Если через месяц участия я решу продолжить марафон, нужно ли по новой регистрироваться в чат-боте марафона?

Ответ: для продолжения участия в марафоне, необходимо вновь выкупить набор продуктов Тенториум и снова зарегистрироваться в чат-боте Марафона.

Вопрос: Как будут определяться победители? Только вес будет идти в зачёт? Знаю по опыту: у людей с большим весом уходит много веса, а если вес небольшой – уходят объёмы.

Ответ: Самая объективная оценка – это определение победителей по коэффициенту потерянной массы тела. Напоминаем, что все участники будут поделены на 3 группы по индексу массы тела (ИМТ). Одно и то же снижение массы тела для людей разных групп и с разным весом будет иметь разный коэффициент потерянной массы тела. По окончании марафона в каждой группе будет определено по 3 победителя.

Пример 1: Начальный вес – 85 кг, рост – 160 см, ИМТ=33,2. Участник распределён во 2 группу. Потеря веса составила 5 кг. Коэффициент потерянной массы тела = 5,9%

Пример 2: Начальный вес – 65 кг, рост 156 см, ИМТ=26,7. Участник распределён в 1 группу. Потеря веса составила 5 кг. Коэффициент потерянной массы тела = 7,7%

Данные участники по ИМТ находятся в разных группах. У участницы из второго примера есть больше шансов стать победителем в своей группе.

Вопрос: Насколько точны будут измерения участников, как проверить? Весы тоже у всех разные.

Ответ: Для контроля результатов ДО и ПОСЛЕ мы просим не только взвеситься, но также сделать замеры и фото себя. Если масса тела снизится значительно, это будет заметно и визуально.

Вопрос: Какие подарки получают победители?

Ответ: По окончании марафона среди всех участников будут выбраны 9 победителей по коэффициенту потерянной массы тела с учетом ИМТ: до 30, 30–35, выше 35. Победители будут объявлены на форуме в сентябре 2025 года с вручением дипломов и подарков. О том, какие подарки получают победители «Марафона стройности сезона 2025 года» вы можете прочитать в правилах в Личном кабинете.

Вопрос: Если клиент принял участие в марафоне в начале марафона, например, в апреле и повторно, например, в августе. Как будет считаться результат, по какому месяцу участия?

Ответ: Результат будет оцениваться на начало участия в марафоне, т.е. в апреле и на дату окончания последнего месяца участия, т.е. в августе. Потеря веса за весь период марафона будет гораздо больше. Если клиент принимает участие только в течение одного месяца, то результат будет оценен только на начало и конец в этого месяца.

Вопрос: Если клиент приобрёл набор «Изменись за 28 дней» или «Марафон стройности» в марте или апреле, а решил пойти на марафон в июне, будет считаться этот набор входным билетом?

Ответ: Да, будет. Входом для участия в марафон является покупка набора «Изменись за 28 дней» или набора «Марафон стройности», которая совершена с 22 марта 2025 года до 31 августа 2025 года включительно. Принять участие

можно в любом месяце с любого числа до окончания марафона. Начало марафона индивидуальное с того дня, как вы зарегистрируетесь через чат-бот.

Вопрос: В этом сезоне предусмотрено 2 набора для участия. А как же будет приходить меню? В нем также будет указано время приема продуктов Тенториум в зависимости от приема пищи?

Ответ: Да, верно. В Меню с использованием каждого набора будет указано и время приема продуктов Тенториум. Надо будет в самом начале ответить на вопрос чат-бота: напишите какой набор вы приобрели для участия в марафоне? Набор «Марафон стройности» или набор «Изменись за 28 дней» и выбрать меню, соответствующее купленному набору продуктов.

Вопрос: Как не похудеть на лицо, принимая программу?

Ответ: В ассортименте продукции «Тенториум» есть косметические средства серии «Восстановление» с пчелиным ядом и пептидом RoyalEpigen с антивозрастным действием. Рекомендуются использование этих средств.

Вопрос: Какие есть противопоказания у этой программы?

Ответ: Марафон не стоит проходить тем, кто находится в стадии обострения хронических заболеваний или имеет острое заболевание в момент начала программы. При выздоровлении или достижении ремиссии хронического заболевания участие в марафоне стройности возможно.

Вопрос: Останутся ли в доступе все материалы марафона?

Ответ: Все материалы марафона приходят ежедневно в период участия, в течение 30 дней. Да, в этом сезоне увеличено количество дней марафона, т.к. прием продуктов из набора «Марафон стройности» рассчитан на 30 дней. Далее все материалы марафона остаются в вашем чат-боте.

Вопрос: Можно ли человеку с инсулинорезистентностью применять эту программу? Ведь там дробное питание, а таким людям показано строго трёхразовое питание.

Ответ: При данном состоянии вам необходимо придерживаться рекомендаций лечащего врача, то есть делить суточный рацион питания на 3 приёма. Меню, которое предлагается участникам марафона, предполагает снижение употребления количества углеводов, что и необходимо при данном состоянии. Кроме этого, полезно добавить физическую активность, следить за циркадными ритмами, ложиться спать до 23.00 и вести здоровый образ жизни

(чтобы снизить уровень стресса в организме, так как стресс ещё больше повышает уровень сахара в крови). Все эти рекомендации также предусмотрены в рамках марафона.

Вопрос: Можно ли проходить программу человеку с диабетом 2-го типа?

Ответ: Можно, так как рацион питания, который мы рекомендуем участникам марафона, разработан с учётом принципов полноценного питания. Кроме того, вы следуете рекомендациям своего лечащего врача и продолжаете назначенное вам лечение.

Вопрос: А если вес снижать не нужно, а человек проходит программу для энергии, омоложения, общего оздоровления. Как будут оцениваться результаты?

Ответ: Результатом будут ваши личные ощущения, то есть увеличение энергии, общее оздоровление, омоложение – достижение тех целей, которые вы себе наметили.

Вопрос: Могут принять участие в «Марафоне стройности» жители Беларуси и Казахстана?

Ответ: Да, жители Беларуси и Казахстана тоже могут стать участниками «Марафона стройности», выкупив набор продукции «Изменись за 28 дней» или набор «Марафон стройности» на сервисном центре или в интернет-магазине Тенториум.

Вопрос: Куда писать вопросы по программе, если они появились у меня, как участника. Есть ли служба поддержки и как она работает?

Ответ: Все участники Марафона стройности находятся в чате участников в Телеграмм, где на их вопросы отвечают специалисты компании: руководитель проекта Тамара Нечаева и Алексей Трегубов. Алексей помогает по техническим моментам работы с чат-ботом.