

Инструкция по регистрации в чат-боте «Марафона стройности 2025 года»

Для участия в марафоне стройности «Изменись за 28 дней» необходимо приобрести набор на выбор: «Изменись за 28 дней» или новый набор «Марафон стройности» в сервисных центрах или в официальном интернет-магазине по ссылке <https://clck.ru/3KZ7wm>

После покупки набора вам необходимо зарегистрироваться в чат-боте марафона в Telegram, где вам будут ежедневно приходить материалы марафона: меню, тренировки, а также мастер-классы от спикеров и тренеров.

Важно! Марафон начинается после регистрации в чат-боте без привязки к конкретным датам. После регистрации в чат-боте вам ежедневно, персонализировано будут приходить материалы марафона.

Как вступить в чат-бот марафона?

Клиент, купивший набор, узнаёт о чат-боте следующими способами:

1. Приглашение на регистрацию в марафон стройности придёт после оплаты заказа на электронную почту, указанную при регистрации. Вступить в чат-бот в Telegram можно, как по ссылке, так и по QR-коду:

Поздравляем с приобретением набора!



info@tentorium.ru Сегодня, 15:47
Кому: Popov.v@tentorium.ru

Поздравляем с приобретением набора!

Приглашаем принять участие в «Марафоне стройности. Новый сезон 2025»!

Эффективные тренировки, полезные видеоуроки, полноценное меню на каждый день ждут вас в чат-боте в Telegram: https://t.me/izmenis_za_28_dnej_bot

Дружеская атмосфера, общение с единомышленниками в чате для общения. Ссылка на чат придёт после подключения к чат-боту.
Жмите: [Хочу участвовать](#)



2. Клиент получит сообщение в sms с текстом:

Поздравляем с приобретением набора «Изменись за 28 дней»! Примите участие в «Марафоне стройности. Новый сезон 2025»! <https://goo.su/SzaU>

3. При покупке набора в сервисном центре зарегистрироваться в марафон можно через чат-бот в Telegram по QR-коду, указанному в листовке марафона:

ШАГ 1 **ШАГ 2** **ШАГ 3**

ДРЕНАЖ / ОЧИЩЕНИЕ **УСКОРЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И КОНТРОЛЬ АППЕТИТА** **ЗАКРЕПЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА**

10 дней 4 продукта 10 дней 5 продуктов 4 дня 5 продуктов 6 дней 4 продукта

УТРО Маточное молочко на сухом мёде | 1 х утро (рассосать)

ЗАВТРАК АлиДетокс «Трио» | 1 «Санация» х до еды за 30 минут | 2 ч. л. (10 мл) х до еды за 30 минут | 1 Али-Слим | 1 КПП «БифидоХлебна» | 1 ч. л. (10 мл) х до еды за 30 минут | 1 ч. л. (10 мл) х до еды за 30 минут

ДЕНЬ АлиДетокс «Трио» | 1 «Сорбция» х до еды за 30 минут | 1 Али-Слим УТРО | 1 х до еды за 30 минут

ОБЕД ЗАМЕНА ПОЛДНИКА/ПЕРЕКУСА Коктейль BNRG | 1 порция (20 г) х стакан воды или любой жидкости

ВЕЧЕР АлиДетокс «Трио» | 1 «Очищение» х до еды за 30 минут | 1 Али-Слим ВЕЧЕР | 1 х до еды за 30 минут | 1 Али-Слим ВЕЧЕР | 1 х до еды за 30 минут

УЖИН КПП «БифидоХлебна» | 1 ч. л. (10 мл) х до еды за 30 минут | 1 ч. л. (10 мл) х до еды за 30 минут

НА НОЧЬ Бальзам «АлиХит» | 1/2 ч. л. растворить в небольшом количестве воды

АлиЦампа ячменная | кукурузная | гречневая | с приемами пищи или как замена

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

www.tentorium.ru e-mail: info@tentorium.ru 8-800-200-19-57

НАБОР МАРАФОН СТРОЙНОСТИ

ОБНОВЛЁННЫЙ СОСТАВ

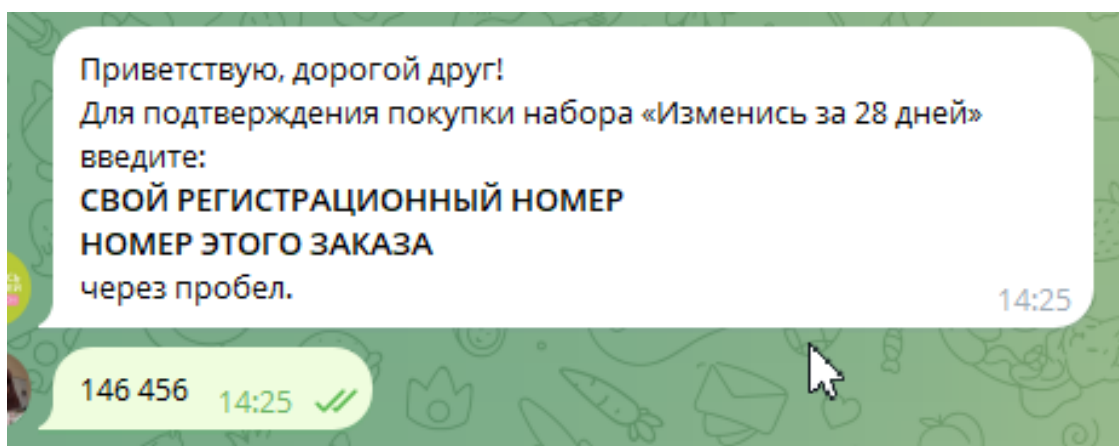
Набор продуктов составлен экспертами компании под контролем врача-апитерапевта, к.м.н. **Ирины ХИСМАТУЛЛИНОЙ.**

4. Также можно написать письмо на эл. почту компании info@tentorium.ru, с указанием дистрибьюторского номера и номера заказа купленного набора. После проверки специалист компании пришлет ссылку на чат-бот ответным письмом.

5. Ссылку может дать лидер или участник предыдущего марафона, она не поменялась: https://t.me/Izmenis_za_28_dnej_bot

Работа в чат-боте

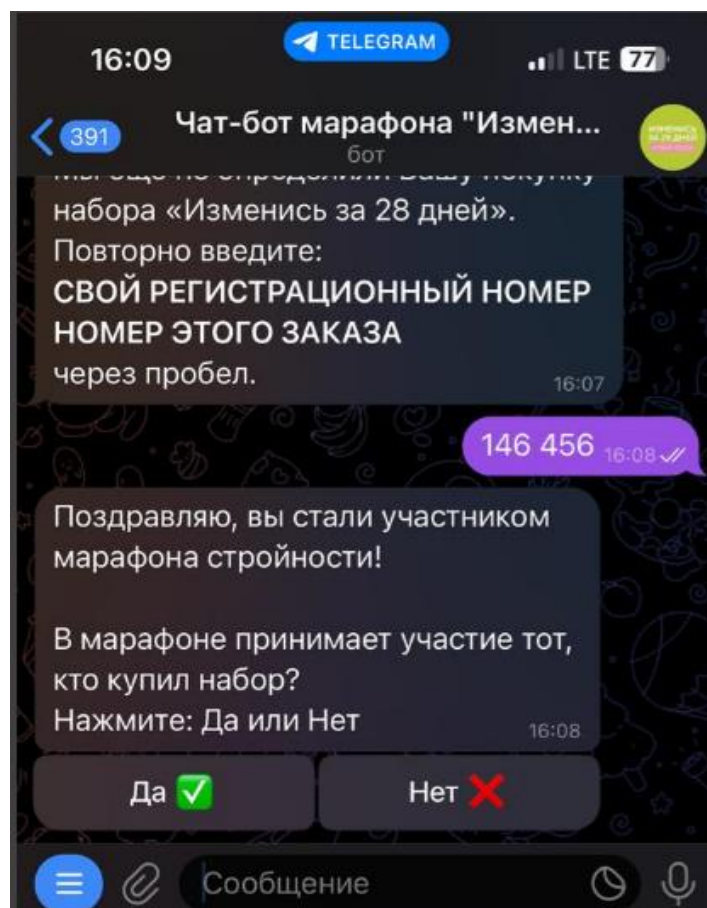
1. Далее при переходе в Telegram по ссылке или по QR-коду, клиент попадает в чат-бот марафона стройности, где ему необходимо зарегистрироваться: ввести свой регистрационный номер и номер заказа (через пробел)



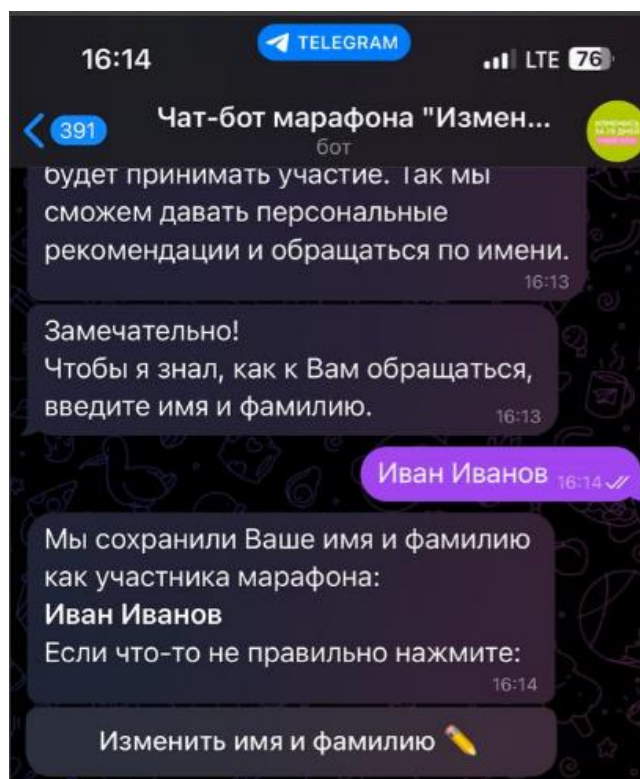
Важно! В чат-бот можно вступить только тем клиентам, кто приобрёл один из наборов марафона.

Далее необходимо выполнить все команды, которые присылает чат-бот, и начать выполнять задания марафона.

В следующем шаге отметьте, кто будет принимать участие в марафоне? Если в марафоне будет принимать участие тот, кто заполняет форму регистрации – нажмите «ДА». Если в марафоне будет принимать участие кто-то другой – нажмите на кнопку «нет».



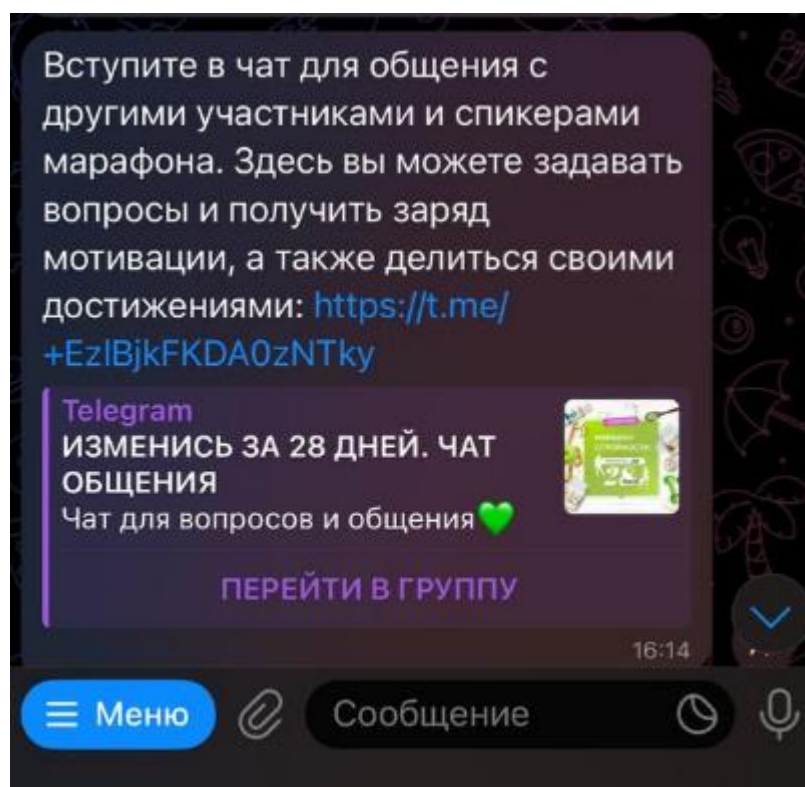
2. Чтобы обращение было персонализированным, в следующем шаге введите ваше имя и фамилию. Нажмите на кнопку «отправить».



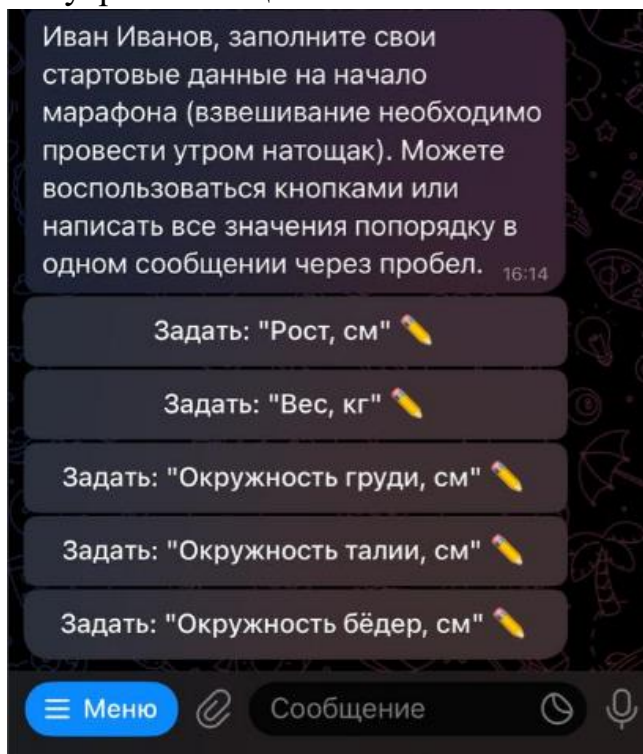
Если вы ошиблись в написании имени и фамилии – нажмите на кнопку «Изменить имя и фамилию» и внесите данные.

Ниже вам будет предложено вступить в чат участников марафона. В этом чате вы сможете общаться с другими участниками марафона, задавать вопросы и делиться своими достижениями с другими.

Ссылка на чат <https://t.me/+EzIBjkFKDA0zNTky>



3. Следующий шаг один из самых важных – вам нужно заполнить ваши данные на начало марафона. При нажатии указанных кнопок введите следующие данные: рост, вес, окружность груди, окружность талии и бёдер. Взвешивание необходимо провести утром натощак.

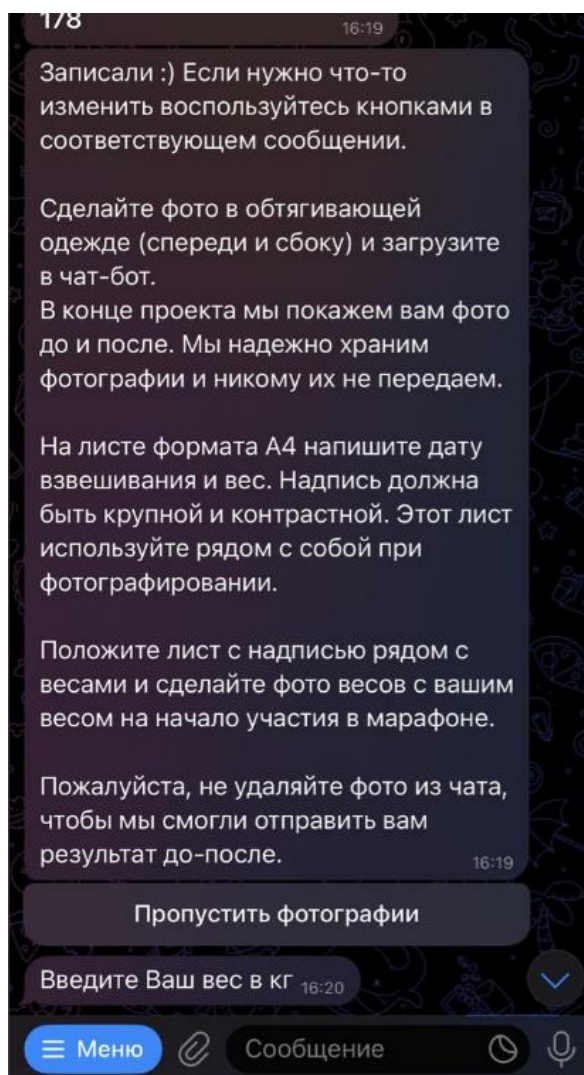


4. Лучший способ сравнить ДО и ПОСЛЕ – это фото. На листе формата А4 напишите дату взвешивания и вес. Далее вместе с листом сфотографируйте себя в обтягивающей одежде спереди и сбоку. Загрузите полученные фото в чат-бот. Для этого нажмите на кнопку с изображением скрепки справа от кнопки «Меню» и выберите фото, они загрузятся автоматически.
5. После подгрузки фото – начинается ваш марафон стройности! Вам необходимо выбрать рацион исходя из приобретённого набора.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Если вы приобрели набор продуктов «Изменись за 28 дней» – выберите кнопку «Сбалансированный рацион. Весна» или «Вегетарианский рацион. Весна».

Если вы приобрели новый набор «Марафон стройности» – выберите кнопку «2025. Сбалансированный рацион. Весна» или «2025 Вегетарианский рацион. Весна».

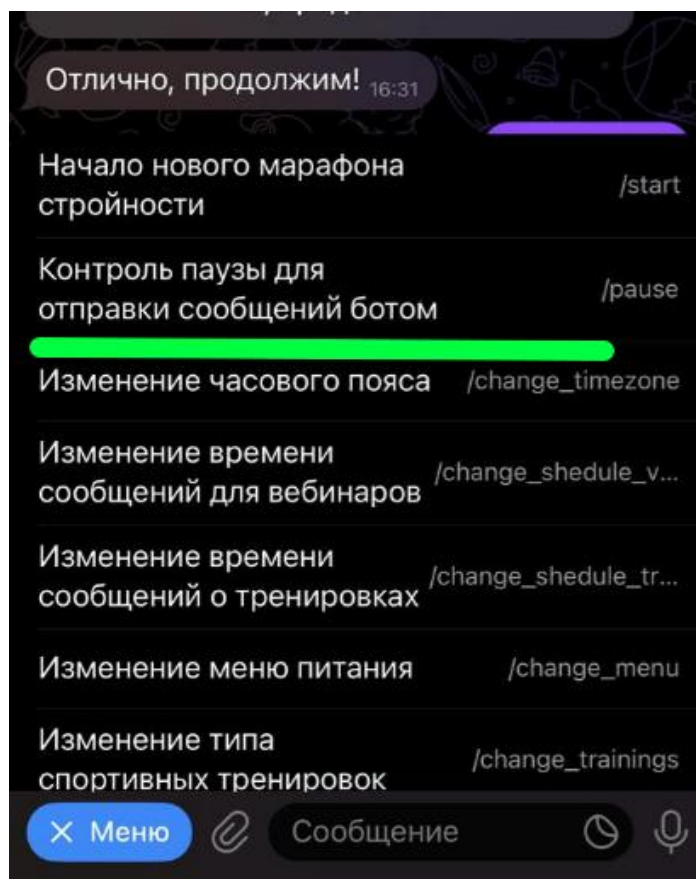


Далее вы получите меню на неделю, а также первый мастер-класс. Контент вы будете получать ежедневно.

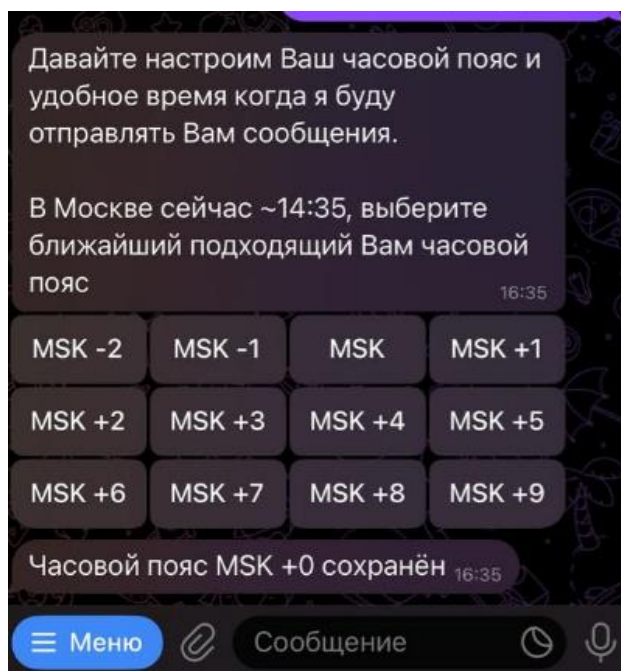
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Вы можете поставить чат-бот на паузу. Иногда это требуется, чтобы приобрести необходимые продукты или приготовить еду. Чтобы поставить на паузу – нажмите на кнопку «Да». Если хотите продолжить марафон – нажмите на кнопку «Нет, продолжим».

На паузу чат-бот можно поставить в любое время. Чтобы это сделать нажмите на кнопку «Меню» в правом нижнем углу экрана и выберете кнопку «Контроль паузы для отправки сообщений ботом».

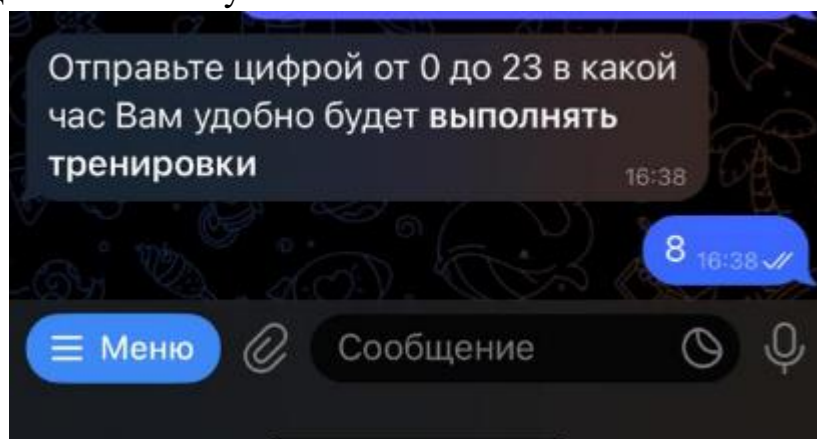


2. В России 11 часовых поясов. Выберите часовой пояс, когда вам удобнее всего будет получать контент. Чтобы выбрать часовой пояс, нажмите на кнопку «Меню», далее кнопку «Изменение часового пояса» и выберите часовой пояс.

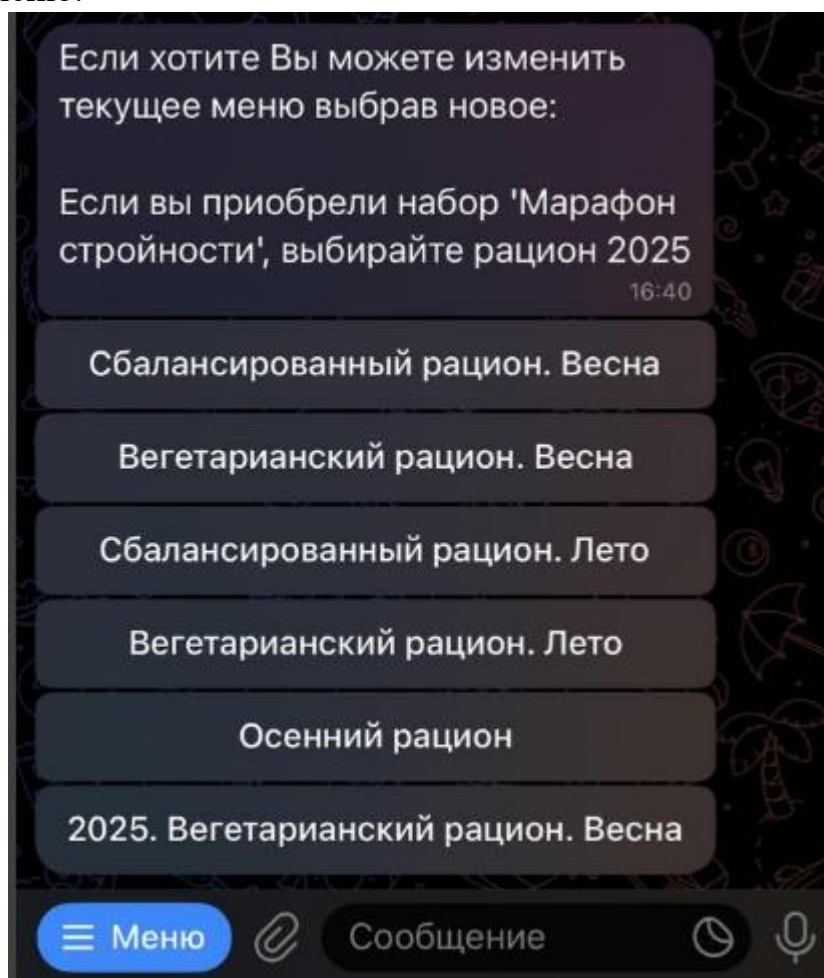


3. После выбора часового пояса вы можете выбрать удобное время получения контента: рано утром, днём или поздно вечером – решать вам. В «Меню» выберите кнопку «Изменение времени сообщения для вебинаров» или

«Изменение времени сообщения о тренировках» и указывайте цифрой время, когда желаете получать контент.

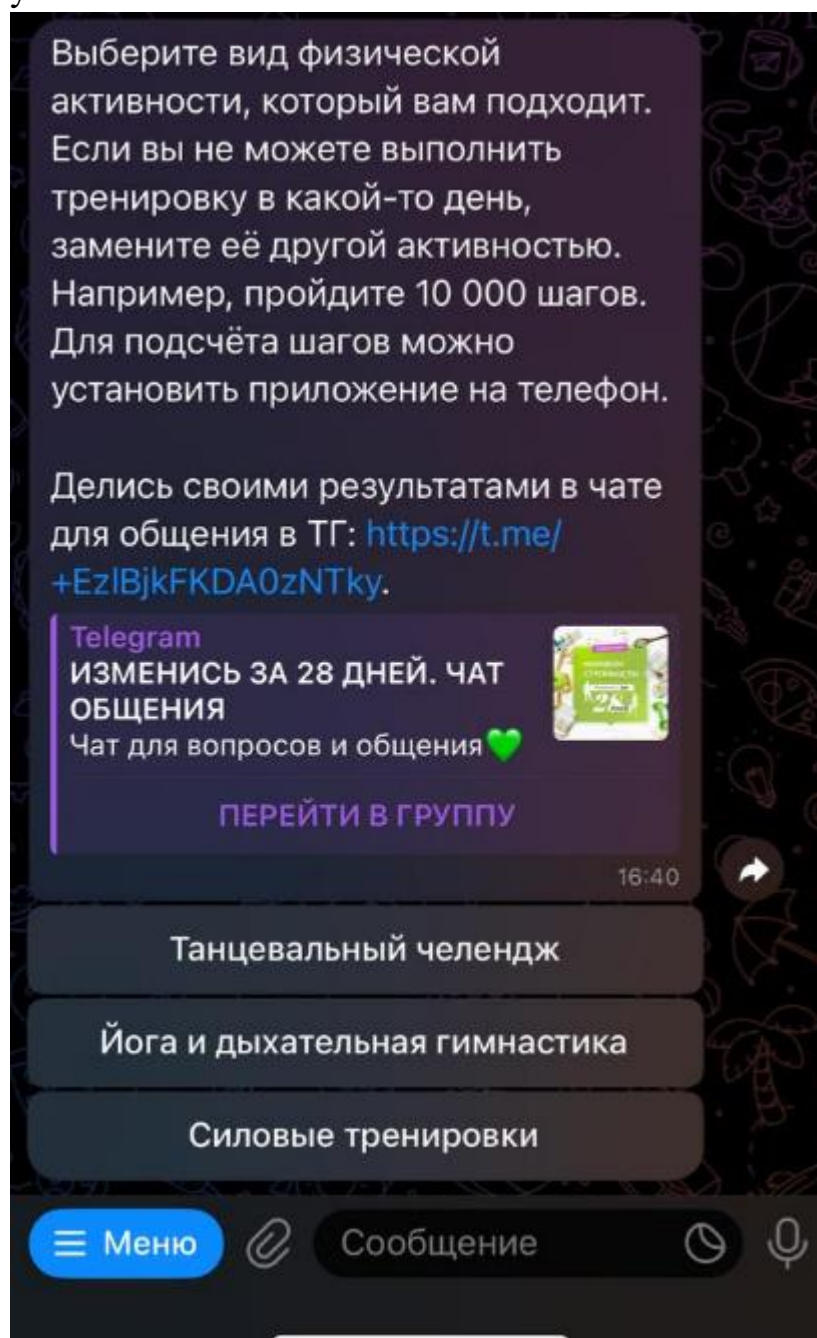


4. Также вы можете изменить меню. Например, с выбранного «Сбалансированного» на «Вегетарианское». Чтобы сменить меню, нажмите на «Меню» – далее на «Изменение меню питания» и выбирайте желаемое меню.



5. Физическая активность должна быть посильной. Выберите физическую активность под ваши возможности: танцевальные тренировки, йога с дыхательной гимнастикой или силовые – решать вам.

Чтобы выбрать вид физической активности зайдите в «Меню», далее нажмите на «Изменение типа спортивных тренировок» и выберите то, что вам под силу.



6. Красочный лендинг с информацией о марафоне стройности можно найти по ссылке <https://clck.ru/3KZKtB>

Самые популярные вопросы и ответы о марафонах вы можете найти в Личном кабинете или по ссылке <https://clck.ru/3KZL4r>

Успешного участия в марафоне стройности!