

Что такое проект «Легкие деньги»?

Правильное питание, спортивная нагрузка и каждую неделю челлендж (challenge) задание на вылет. В конце выбирается победитель путём открытого голосования.

Что такое челлендж (challenge)?

Челлендж (challenge) – это бросить вызов. За проект будет 4 челлендж (challenge) задания, выполнение этих заданий поможет перейти тебе в следующую неделю проекта.

Как сдавать челлендж (challenge) задания?

Загружать видео на ютьюб (youtube)

Если я не знаю, как загружать видео на ютьюб?

Проходи по ссылке и учись <https://www.youtube.com/watch?v=0O70oFLfijk>

Задания челлендж (challenge) смотрит только наставник?

Если ты делаешь доступ только по ссылке, то да

Видео отчет снимать ежедневно?

Нет, только 1 раз в неделю на заданиях челлендж

А если меня не кому снимать?

Поставить камеру или телефон на книжки, зафиксировать на столах или других возвышенностях, попросить подругу снять твою тренировку. Найди выход, если хочешь выиграть приз. Видео снятое не по правилам – не принимается.

Если видео снято с первого раза плохо, переснимать?

Есть критерии видео, если они не будут соблюдены, то ты выбываешь. Так что решай, переснимать или нет.

Выполнять флешмобы обязательно?

Нет, по желанию

Где следить за заданиями?

Будет чат в Телеграм (его надо обязательно установить) и обязательно надо подписаться на страницу в Instagram [@umves.ru_money](https://www.instagram.com/umves.ru_money)

Как выбирается победитель?

Путем открытого голосования по фото «до» и «после»

Кто будет голосовать за победителя?

Любой желающий, голосование будет открытым

А если я не хочу чтобы мои фото были на всеобщем обозрении?

Тогда ты не можешь участвовать в борьбе за приз

Сколько будет победителей?

Победитель будет один

А если в голосовании будет несколько человек с одинаковым количеством голосов?

Будет ещё один этап голосования, пока не останется один победитель

Если кто-то накрутит себе голоса?

Этот участник выбывает

Если у меня есть противопоказания к каким-то упражнениям?

Только тебе решать, делать их или нет, но послаблений для челлендж (challenge) задания – нет, не выполнила – уходишь

Какие критерии для выполнения упражнений?

Все описания под каждым видео с упражнением, также обязательно читай правила

Чем заменить то или иное упражнение?

Ничем

Можно тренироваться на голодный желудок?

Можно, но выносливость будет минимальная

Когда лучше тренироваться утром или вечером?

В любое время

Для выполнения заданий нужно ходить в зал? А если у меня маленький ребенок, и я не могу выходить из дома?

Все обязательные задания выполняются в домашних условиях и не требуют выхода на улицу

И тощим, и пышным участницам одинаковые тренировки?

Всем одинаковые

А если есть участники с хорошей физической подготовкой, у них получается фора?

Участвовать может любой желающий, но победителей всё равно выбирают путём голосования, так что шансы у всех равны

Спорт и кд?

Легко

Если я опоздала при сдаче отчета на 5 минут, я выбываю?

Да

А если для опоздания уважительная причина?

Не важно, не сдала во время – выбываешь

Если я плохо себя чувствовала и не сдала во время видео?

Выбываешь, проект не предусматривает пересдачу и перенос сдачи отчетов и видео

Если я заболела, я выбываю?

Если ты сдаешь отчеты и задания на вылет, то нет, не выбываешь

Принимать протеин надо?

В меню это не предусмотрено

Программа питания прописана?

Для тебя будет рассчитана твоя суточная норма калорий. И выдано меню на 1 неделю. Далее ты составляешь меню по примеру. Так же будет инфо по БЖУ, по запрещенным продуктам, питьевому режиму и т.д.

На что ориентироваться при составлении меню?

На меню первой недели, шпаргалку и те продукты, которые нельзя

Можно чай/кофе?

Можно, чистый чай или чистый кофе

Чем заменить то или иное из меню?

Аналогичным. Например, мясо можно заменить птицей, крупу – крупой и т.п.

Если мне чего-нибудь очень хочется, например, молока, можно?

Все рекомендации по питанию есть, все, что в них не входит – нельзя.

Есть противопоказания для этого проекта?

Беременность и, конечно, ты должна быть уверена, что твой организм здоров и готов к физическим нагрузкам!

Если я на ГВ?

Это прекрасное время, чтобы привести себя в форму

Если я работаю сутками?

Это не мешает тебе тренироваться и сдавать отчеты

Если я работаю с 8 до 22? Реально ли участие?

Все задания даются из расчёта на выполнение дома и предусматривают занятость в тренировке не более 30-40 минут.

Если я не могу каждый день выполнять задания?

У тебя есть обязательное задание челлендж раз в неделю. Остальные задания не обязательны для выполнения. Но если ты хочешь красивую фигуру, рекомендую их выполнять!

Разница в часовых поясах, как быть?

Так же как и остальным. Времени предостаточно. Ориентируешься на Хабаровское время.

А можно попробовать, а потом оплатить?

Нет.

Но я сомневаюсь в себе. Вдруг у меня не получится.

Нет.

А как вы узнаете, что я выполнила задание, и проверите его правильность?

Контроль специальных заданий челлендж происходит посредством видеозаписей, присылаемых наставнику для проверки. Наши IT специалисты, знают все твои мысли, и все лазейки, которые ты можешь применить, чтобы обмануть нас. Если мы это увидим, то ты будешь удалена с проекта!

Выкладывать фото и задания в соц.сети обязательно?

Нет, но это дает тебе дополнительную мотивацию не сдаваться, получение поддержки от друзей и наставников проекта. Плюс в течение всей игры будут

разыгрываться дополнительные денежные призы для активных участников в Instagram

А как я могу забрать свой приз?

Наличными у создателя проекта или переводом на карту!

Обязательно быть во втором чате?

Нет

Что будет с моими фото после проекта?

Они остаются у нас, мы их используем для рекламы. Принимая участие в проекте, ты даешь на это согласие

Дополнительные призы будут?

Главный приз один, но есть возможность получить приятный бонус в дополнительных заданиях

Если у меня вопрос, кому его задать?

У тебя будет свой наставник, если не нашла ответ на вопрос здесь, то задаешь ему