



МАРИЯ ГРИНЬКО

НУТРИЦИОЛОГ • 5 ЛЕТ ПРАКТИКИ

Мария Гринько — нутрициолог, работаю с привычками питания

Без диет и запретов — к устойчивым изменениям. Помогаю
выстроить питание, которое легко встроить в жизнь и
сохранить надолго.

Мария Гринько • Нутрициолог

МОЙ ПУТЬ

От собственной проблемы — к профессии

Пять лет назад я запуталась в питании: перекусы, усталость, чувство вины после еды. Вместо диеты я изучала, как привычки строят день, и выстроила систему без запретов. Так в 2021 году началась моя практика — сегодня за плечами 5 лет помощи клиентам.

- ◆ Мой путь — не про чудо, а про устойчивые изменения привычек.

✦ 4,5 месяца

ИЯ ИВНЫЙ ОЛОГ»

вентивный
а со скидкой

КУ



образование

Образование и сертификаты

2021



Диплом нутрициолога

Профильное образование по нутрициологии: основы науки о питании и составление рационов.

2022



Пищевое поведение

Сертификат по работе с пищевым поведением и эмоциональным перееданием.

2024



Повышение квалификации

Курсы по нутрициологии: обновление знаний и новые методики сопровождения.

2026



Непрерывное обучение

Регулярные вебинары и конференции — остаюсь в курсе современных подходов.

с какими запросами я работаю

Помогаю изменить привычки, а не запрещать

ПРОБЛЕМА

**«Вес стоит на месте»,
«переедаю вечером»,
«нет энергии»**

Каждый запрос — это следствие устоявшихся привычек: хаотичный режим, тяга к сахару, переедание без голода.



РЕШЕНИЕ

**Мягко меняю
привычки питания и
режим без запретов**

Разбираем рацион, сон и стресс, вводим простые шаги — так изменения закрепляются надолго, без жёстких ограничений.

Без запретов, подсчёта калорий и «волшебных таблеток»

- ◆ **Слушаю ваш образ жизни** Учитываю ваш ритм, аппетит и привычки — план подстраивается под вас, а не наоборот.
- ◆ **Не делю еду на «чёрное и белое»** Нет запретных продуктов — есть баланс и осознанный выбор без чувства вины.
- ◆ **Ставлю реалистичные цели** Двигаемся маленькими шагами, которые легко встроить в повседневную жизнь.
- ◆ **Работаю с привычками и режимом** Формируем устойчивые изменения, а не временную диету — результат остаётся с вами.

Главное — устойчивый результат, а не временная диета.

Выберите формат сопровождения

Диагностика

Разовый разбор

4 900 ₽

- ✓ Анализ рациона и привычек
- ✓ разбор анализов
- ✓ персональные рекомендации по питанию
- ✓ план действий на 2 недели

Старт

4 недели

14 900 ₽

- ✓ Индивидуальный рацион
- ✓ разбор анализов
- ✓ поддержка в мессенджере
- ✓ еженедельные созвоны
- ✓ корректировка плана

Трансформация

3 месяца

34 900 ₽

- ✓ Всё из «Старта»
- ✓ глубокий разбор анализов
- ✓ сопровождение в мессенджере 24/7
- ✓ работа с пищевыми привычками
- ✓ закрепление результата

результаты клиентов 2021–2026

Цифры, которые говорят сами за себя

86%

Снижение тяги к сладкому
через 2 недели сопровождения

–5 кг

Средняя потеря веса
за 3 месяца без жёстких ограничений

78%

Сохранение привычек
через полгода после программы

Без гарантий — только статистика моей практики за 2021–2026 годы.

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

«Я наконец научилась есть без чувства вины. Мария не запрещала мне любимые продукты, а помогла выстроить режим, в котором я не срываюсь на сладкое после работы. Впервые я не бросаю через неделю – прошло уже три месяца, и мне нравится мой новый ритм».



Что говорят клиенты

Отвечаю на главные вопросы

Q. Буду ли я голодным?

Нет. Мы составляем рацион так, чтобы вы оставались сытыми: белки, клетчатка и полезные жиры дают насыщение надолго. Голод — не наш метод.

Q. Что делать, если нет времени на готовку?

Я даю простые рецепты и заготовки на неделю. Готовка занимает минимум времени, а питание остаётся полноценным и вкусным.

Q. Можно ли есть любимые блюда?

Да. Мы не запрещаем еду, а ищем баланс. Любимые блюда остаются в рационе — просто меняются порции и частота. Так привычки закрепляются надолго.

Q. Сколько длится сопровождение?

Минимальный формат — 1 месяц, оптимальный — 3 месяца. За это время мы формируем новые привычки, которые остаются с вами после завершения работы.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Начнём с бесплатной диагностики

Запишитесь на бесплатную диагностическую консультацию — разберём ваши привычки питания и составим план первых шагов. Без обязательств и без обещаний чуда.

Записаться на консультацию

Написать в Telegram



СКАНИРУЙТЕ — ПЕРЕЙДЁТЕ К
ЗАПИСИ