



реформа

Благотворительная программа, для уникальных мам, которая поможет уделить время себе, заняться своим здоровьем и здоровьем своей семьи



В ответе
за будущее

реформа

«РеФорма» помогает:
*Как успевать больше,
если ты работающая
многодетная мама*

2021 год

Старт в 8 городах (Краснодар, Новосибирск, Екатеринбург, Москва, Санкт-Петербург, Пермь, Казань, Ростов-на-Дону).

250 участниц

51 вебинар и 26 тренировок

10 053 941 шагов прошли в рамках шагай-челленджа



ГДЕ МАМЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ
НА **ЗАБОТУ** О СЕБЕ?

Команда благотворительного фонда «В ответе за будущее»



Екатерина Молюкова

Руководитель программы РеФорма

+7 (903) 172 71 39

Ekaterina.Molyukova@amway.com



Юлия Комиссарова

Координатор программы РеФорма

+7 (968) 011 93 28

org.reforma@gmail.com



Анна Сошинская

Президент благотворительного фонда
Amway «В ответе за будущее»

+7 (926) 776 22 60

anna_soshinskaya@amway.com



Екатерина Говорова

Координатор благотворительного фонда
Amway «В ответе за будущее»

+7 (985) 633 71 08

Ekaterina.Govorova@amway.com



Дарья Марушкина

Ассистент программы РеФорма

+7 (910) 562 53 26

marushkina.d@mail.ru

Эксперты программы



Эксперты



Любовь Дроздова

Руководитель лаборатории поликлинической терапии ФГБУ НМИЦ ТПМ Минздрава России, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава России



Валерий Иовчик

Психолог-социолог, сертифицированный коуч, мотивационный спикер, основатель и руководитель школы личностного роста «Счастливые Будни»



Оксана Лищенко

Научный сотрудник лаборатории поликлинической терапии ФГБУ НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, врач-кардиолог, диетолог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории



Галина Корженкова

Доктор медицинских наук, Профессор кафедры «Рентгенологии и радиологии» ФГБОУ ДПО РМАНПО. Старший научный сотрудник Национального Исследовательского Онкологического Центра им Н.Н



Раковская Юлия

Сотрудник лаборатории поликлинической терапии ФГБУ НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, врач-терапевт и молодой эксперт в сфере профилактической медицины



Владимир Чикунов

к.м.н., доцент кафедры детских болезней КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого. Гастроэнтеролог, диетолог, нутрициолог, педиатр. Член Союза педиатров России, кандидат медицинских наук

Эксперты



Лариса Байрамова

Педагог –психолог высшей категории



Диана Ибрагимова

Психолог, тренер, игротерапевт

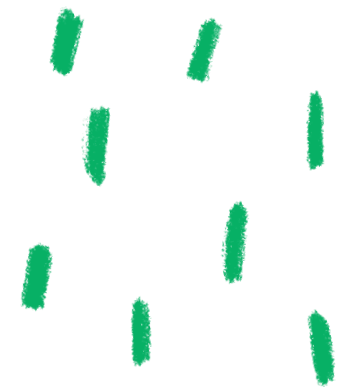


Ирина Копейкина

Психолог, педагог



Блок лекций по психологии семьи
читают специалисты из ИРСУ (Институт
развития семейного устройства)



Тренировки курса ведут:



Наталья Никифорова

Специалист по
Функциональному тренингу,
ЛФК, Пилатес, TRX, Бег,
Силовой тренинг.
КМС по легкой атлетике



Арина Кругличенко

Специалист по
Функциональному тренингу и
Кинезиотерапии, TRX, ОФП, СФП.
КМС по гандболу



Мария Карасева

Специалист по Функциональному
тренингу, TRX, Бегу.
КМС по настольному теннису



Марианна Гусева

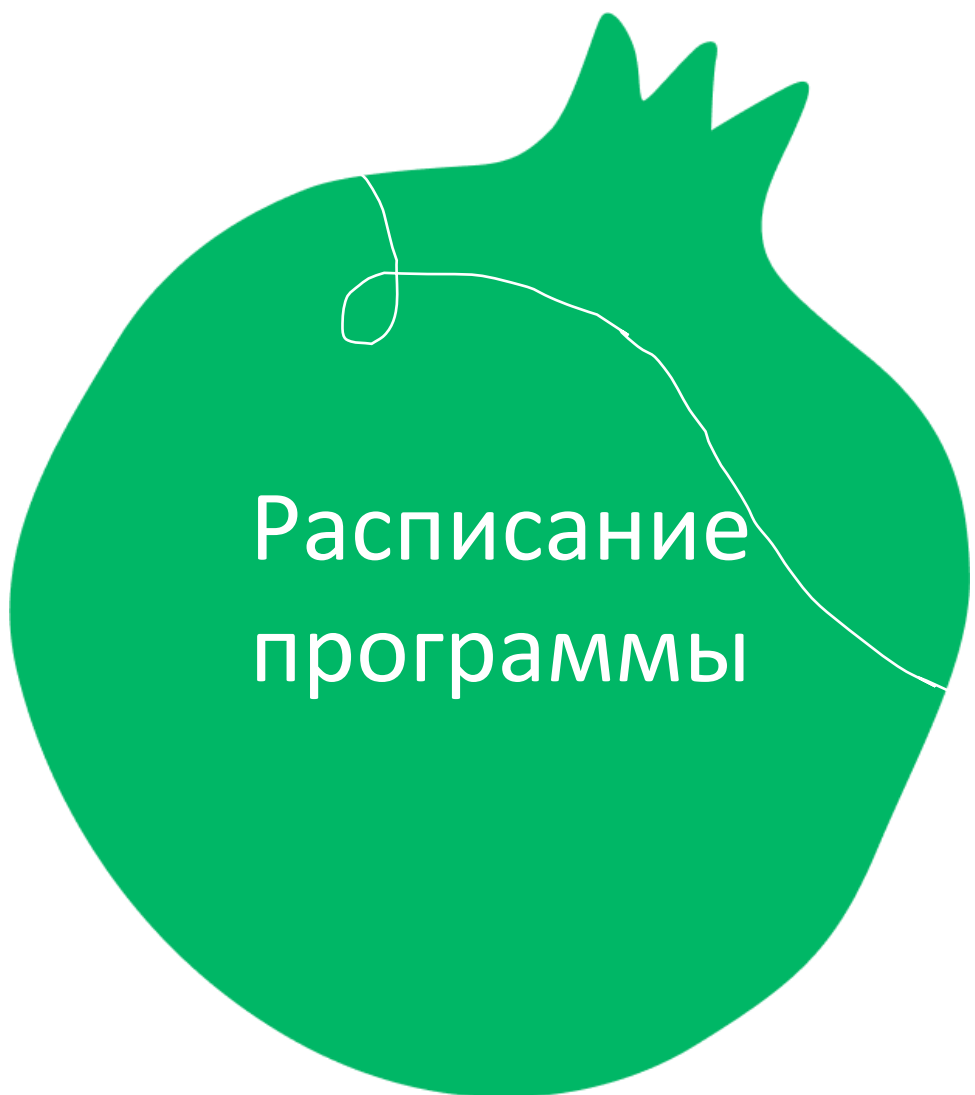
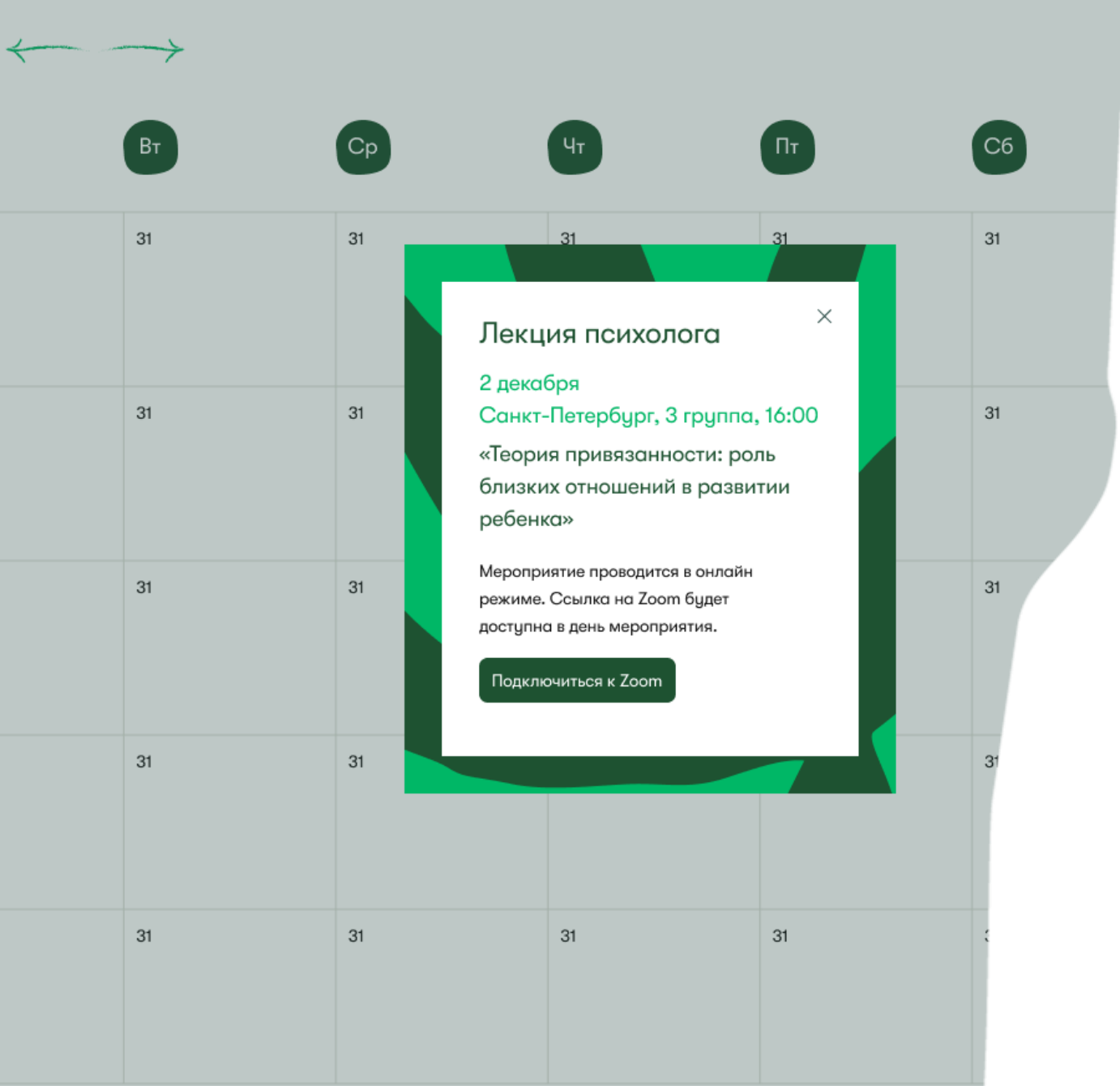
Лицензированный инструктор
по зумбе и пилатесу, специалист
по интегральному танцу



Евгений Богатырев

Специалист по
Функциональному тренингу,
TRX.





Расписание программы



Призы и подарки за
особые
достижения- как
личные, так и
групповые!



Офлайн тренировки



Мастер-классы



*«Это просто
пушка!»:*

ОТЗЫВЫ
УНИКАЛЬНЫХ МАМ
УЧАСТНИЦ

*ре*форма





«Уникальная программа, удивительно, что я попала в число участниц. Вижу положительные изменения в себе после курса! Спасибо большое! Хотела бы еще участвовать»



реформа

Теперь каждое утро встаю в 5 утра и делаю йогу. Также устроила себе челлендж и готовлю новые завтраки весь месяц. Сегодня был 25 из 30.

Ксения, Москва



«Получив приглашение участвовать ощутила себя ценной и достойной попробовать свои силы. Слышать, что ты уникальная мамочка, было вдвойне приятно!»

Очень нужная всем мама программа! Сама горжусь собой, что несмотря на этот прицепившийся ковид дошла до финала!»



реформа

Теперь у меня больше нет слов-отговорок «потом» и «некогда». Есть только слова «сделаю» и «я тоже имею право на это время»

Надежда, Краснодар