

# СВЕТЛАНА НАЛЕТОВА

Женщины за здоровое общество

Центр здоровой спины и кинезиофитнеса

"JUST FITLAB"

реабилитация

поддержка

нутрициология

здоровье



# КТО Я И МОЙ ОПЫТ

## Основатель и руководитель Центра здоровой спины и кинезиофитнеса

Создала пространство, где женщины возвращают себе здоровье, энергию и радость движения

Опыт работы с телом — более 10 лет

Специалист по нейромышечной терапии (МНТ), кинезиофитнесу

Постоянно обучаюсь и повышаю квалификацию сама, обучаю специалистов.

Сама мама, поэтому особенно понимаю ценность заботы — о себе, своей семье и о тех, кто рядом.

### Моя миссия

Помогать женщинам быть здоровыми, наполненными, энергичными, чтобы они могли заботиться о близких и менять этот мир к лучшему.



# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА JUST FITLAB

## Цель

Создание устойчивого пространства для комплексного оздоровления женщин через движение, заботу о теле и единение в сообществе единомышленниц.



## Задачи:

Оздоровление: помочь женщинам обрести здоровое и эстетичное тело, избавиться от болей в спине, укрепить мышечный корсет, восстановить осанку через кинезиофитнес и МНТ.

Образование: обучать женщин бережному отношению к своему телу, давать знания, которые остаются с ними на всю жизнь и будут использованы в их семьях, развенчать мифы

Развитие сообщества: создавать пространство, где женщины поддерживают друг друга, обмениваются опытом, растут вместе (через мастер-классы, встречи, ретриты).

Передача знаний: обучать новых специалистов, которые будут нести философию бережного здоровья дальше.



# МЕТОДИКА

## Комплексный подход к здоровью женщины

Наш метод — в уникальном сочетании:

### Кинезиофитнес

Умный фитнес, который работает не на износ, а на восстановление. Безопасные, анатомичные нагрузки, возвращающие телу силу, гибкость и правильную биомеханику.

### Нейромышечная терапия (МНТ)

Глубокая ручная работа. Снятие мышечных блоков, работа с фасциями, возвращение свободы движения там, где годами жило напряжение.

### Образовательные программы

Мастер-классы, ретриты, встречи — учим женщин слышать своё тело и заботиться о нём осознанно.

### Обучение специалистов

Передаём метод, чтобы как можно больше женщин получали качественную помощь.

**Результат:** здоровое тело и спина, лёгкость в теле, энергия, уверенность и сообщество единомышленниц.

# ЗНАЧЕНИЕ ПРОЕКТА ДЛЯ СТРАНЫ

**Здоровье нации начинается со здоровья женщины.**

Женщина — центр семьи. Если она здорова, здорова вся семья. Если она наполнена, она может заботиться о детях, муже, родителях.

**Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата**

Боли в спине — бич современных женщин. Мы учим предотвращать, а не лечить последствия. Это снижает нагрузку на систему здравоохранения.

**Формирование культуры бережного отношения к себе.**

Мы растим поколение женщин, которые знают: забота о себе — не роскошь, а основа здоровой и счастливой жизни.

**Развитие регионов.**

Наш проект работает в Архангельске и показывает, что качественные оздоровительные практики доступны не только в столицах. Мы создаём рабочие места, обучаем местных специалистов, развиваем сообщество.

**Тиражируемость.**

Наш опыт может быть масштабирован в любом регионе России. Мы уже обучаем специалистов, которые готовы нести эту философию дальше.



**ЗДОРОВАЯ ЖЕНЩИНА — ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ  
— ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО.**

**Я Налетова Светлана и JUST FIT LAB - про это**



**Спасибо за внимание!**