

ОМОЛОЖЕНИЕ ВНУТРИ И СНАРУЖИ



ВСЕ ЛЮДИ НА ЗЕМЛЕ ХОТЯТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ!



СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

1.ЗДОРОВЫЙ

**2.РЕАЛИЗОВАННЫЙ В 5 ОБЛАСТЯХ ИЛИ
СТРЕМИТСЯ К ЭТОМУ**

3. ПУТЕШЕСТВОВАУЕТ

4.ЖИВЕТ ПО СВОИМ ПРИНЦИПАМ

5.ПОЗИТИВНО МЫСЛЯЩИЙ

6.ИМЕЮЩИЙ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ

**7.МОЛОДО ВЫГЛЯДИТ, ПОДТЯНУТ
ФИЗИЧЕСКИ**



Чем старше становятся люди,
тем сильнее их желание
оставаться
активными и привлекательными

СОСТАВЛЯЮЩИЕ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ:

- 1. Позитивное- правильное мышление**
- 2. Правильное питание**
- 3. Физические нагрузки**
- 4. Мозговая нагрузка-Зарядка ума**
- 5.Культивирование дружбы**
- 6. Формирование своего окружения**
- 7.Дыхание**
- 8. Витамины**
- 9. Вода**

ВЭЛНЕСС- ЧЕЛОВЕК

ВРАГИ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

СТРЕСС

СИГАРЕТЫ

КОФЕ

АЛКОГОЛЬ

ЭКОЛОГИЯ

ЖИРЫ

ЧЕТЫРЕ СТЕНЫ-ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ

ДИЕТЫ

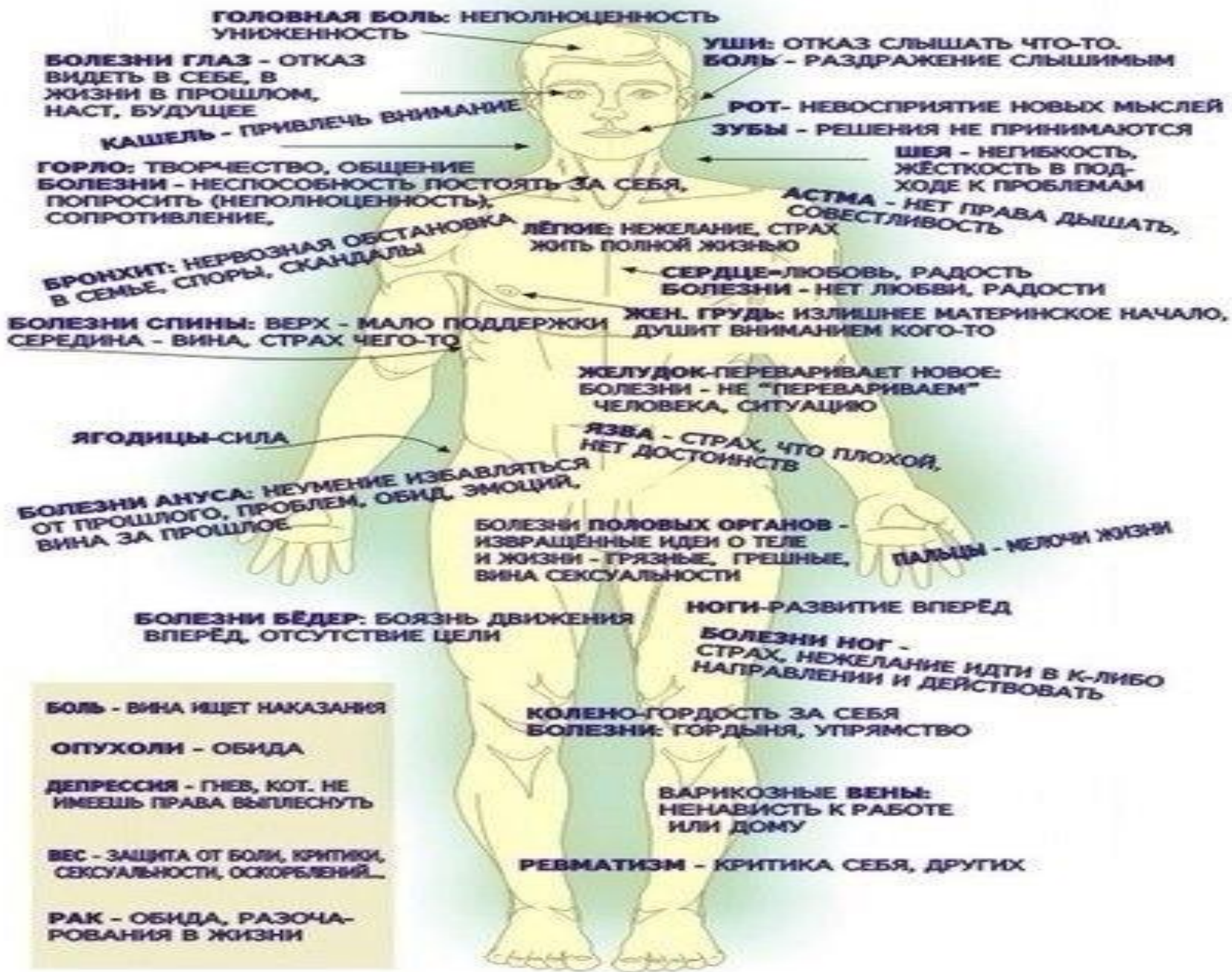
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ЧТО ТАКОЕ ПОЗИТИВНОЕ- ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

*“Заботься о своих
мыслях и тело
позаботится о себе
само”*

УЗНАЙТЕ ПРИЧИНЫ СВОИХ БОЛЕЗНЕЙ





- БОЛЬ - ВИНА ИЩЕТ НАКАЗАНИЯ**
- ОПУХОЛИ - ОБИДА**
- ДЕПРЕССИЯ - ГНЕВ, КОТ. НЕ
ИМЕЕШЬ ПРАВА ВЫПЛЕСНУТЬ**
- ВЕС - ЗАЩИТА ОТ БОЛИ, КРИТИКИ,
СЕКСУАЛЬНОСТИ, ОСКОРБЛЕНИЙ**
- РАК - ОБИДА, РАЗОЧА-
РОВАНИЯ В ЖИЗНИ**

Какое питание правильное?



ПИТАНИЕ



ЗДОРОВОЕ ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ :

- УГЛЕВОДЫ
- ЖИРЫ
- БЕЛКИ
- ВИТАМИНЫ
- МИНЕРАЛЫ
- ВОДА





**ЕСЛИ ТЫ НЕ БУДЕШЬ
ЕСТЬ ЕДУ КАК
ЛЕКАРСТВО,
ТО БУДЕШЬ ЕСТЬ
ЛЕКАРСТВО КАК ЕДУ!**

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



Витамины



ВИТАМИНЫ(22-НЕОБХОДИМО)

А - зрение, цветовосприятие, повышает иммунитет, замедляет старение клеток, предотвращает рост опухолей, обладает антирадиационными свойствами.

(мышление в«-»,больная печень)

**ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА, НАДО
СЪЕСТЬ...**

Витамин С - апельсин

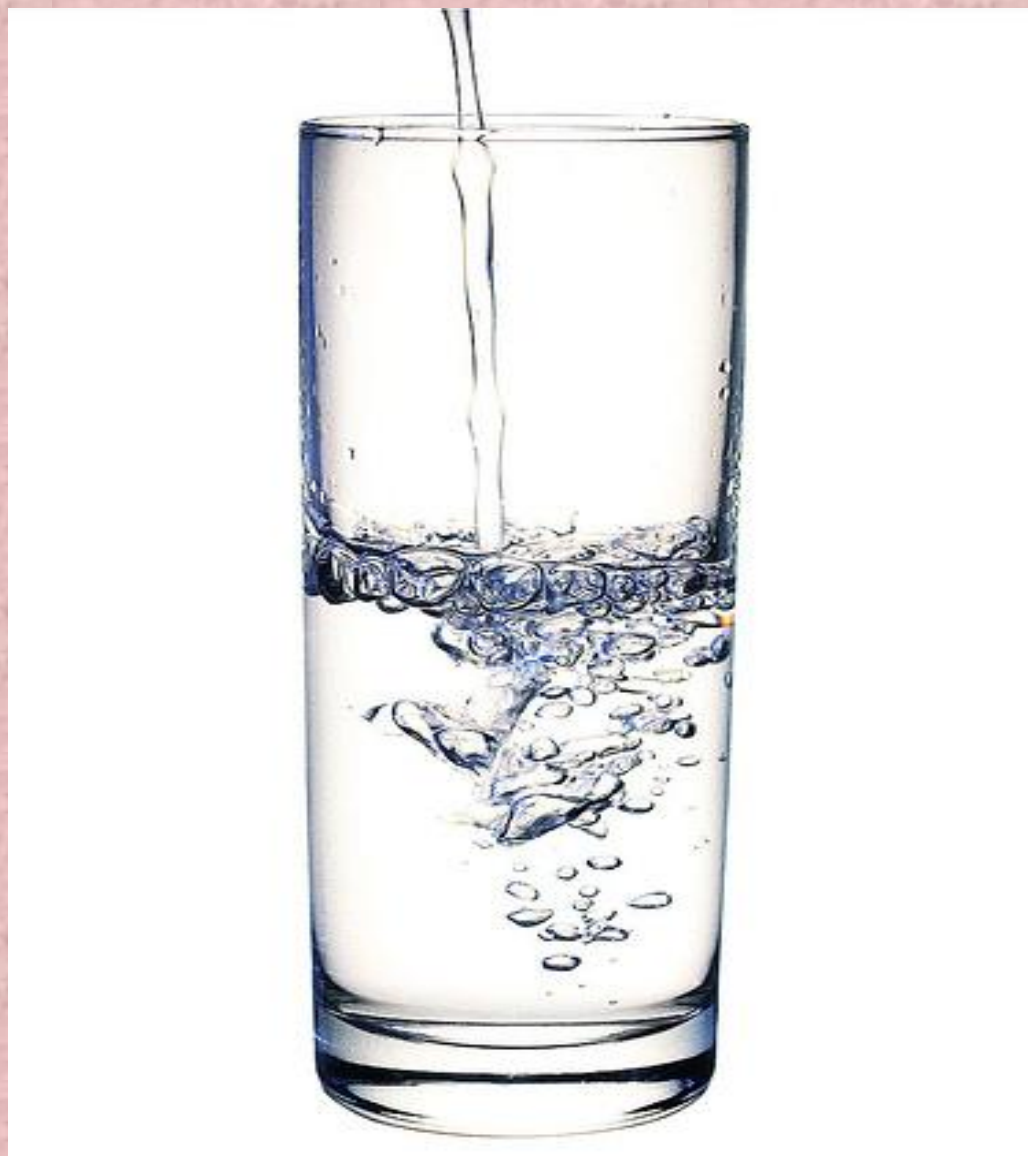
Витамин А - абрикос

Витамин Е - апельсин

**Витамины группы В - виноград,
черный хлеб, постное мясо**

**(
фруктов/овощей-500г; 7разных/4раз
ноцветных)**

Вода



ВОДА

регулирующее вещество,
помогает донести витамины и
минералы.

Минимум для женщины - ?
стаканов в день.

ДЫХАНИЕ



ТИПЫ ДЫХАНИЯ

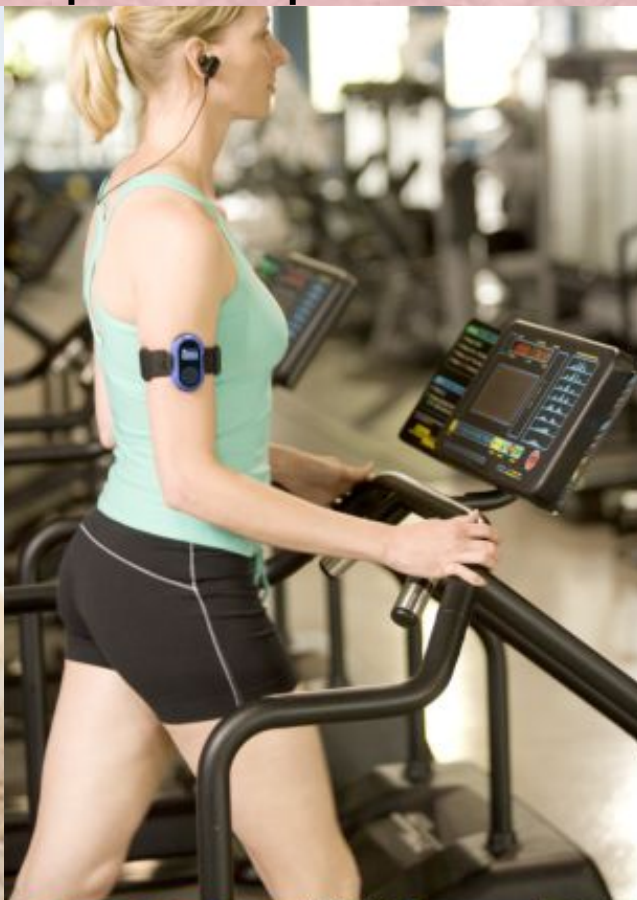
1. Естественное дыхание-это дыхание как привык человек
2. Глубокое дыхание- отличается от естественного постепенным удлинением вдоха и выдоха
3. Дыхание животом - за счет сознательного выпячивания втягивания живота, сопровождающих каждый вдох и выдох
4. Прямое дыхание животом- во время вдоха живот плавно выпячивается, а на выдохе втягивается
5. Обратное дыхание животом - во время вдоха живот плавно втягивается, а с выдохом - выпячивается
6. Скрытое
7. Пупочное

WELLNESS – человек отличное самочувствие

СПА-Салоны



Тренажерные залы



Витаминные комплексы



WELLNESS – отличное самочувствие

Вне зависимости от возраста

желание отлично выглядеть
и прекрасно себя чувствовать



Для чего нужен *Wellness*?

- Чтобы изменить свою жизнь!

Для чего менять свою жизнь?

- Чтобы воплотить свою мечту!

Для чего воплощать мечту?

- Чтобы быть счастливым!



WELLNESS –

отличное самочувствие

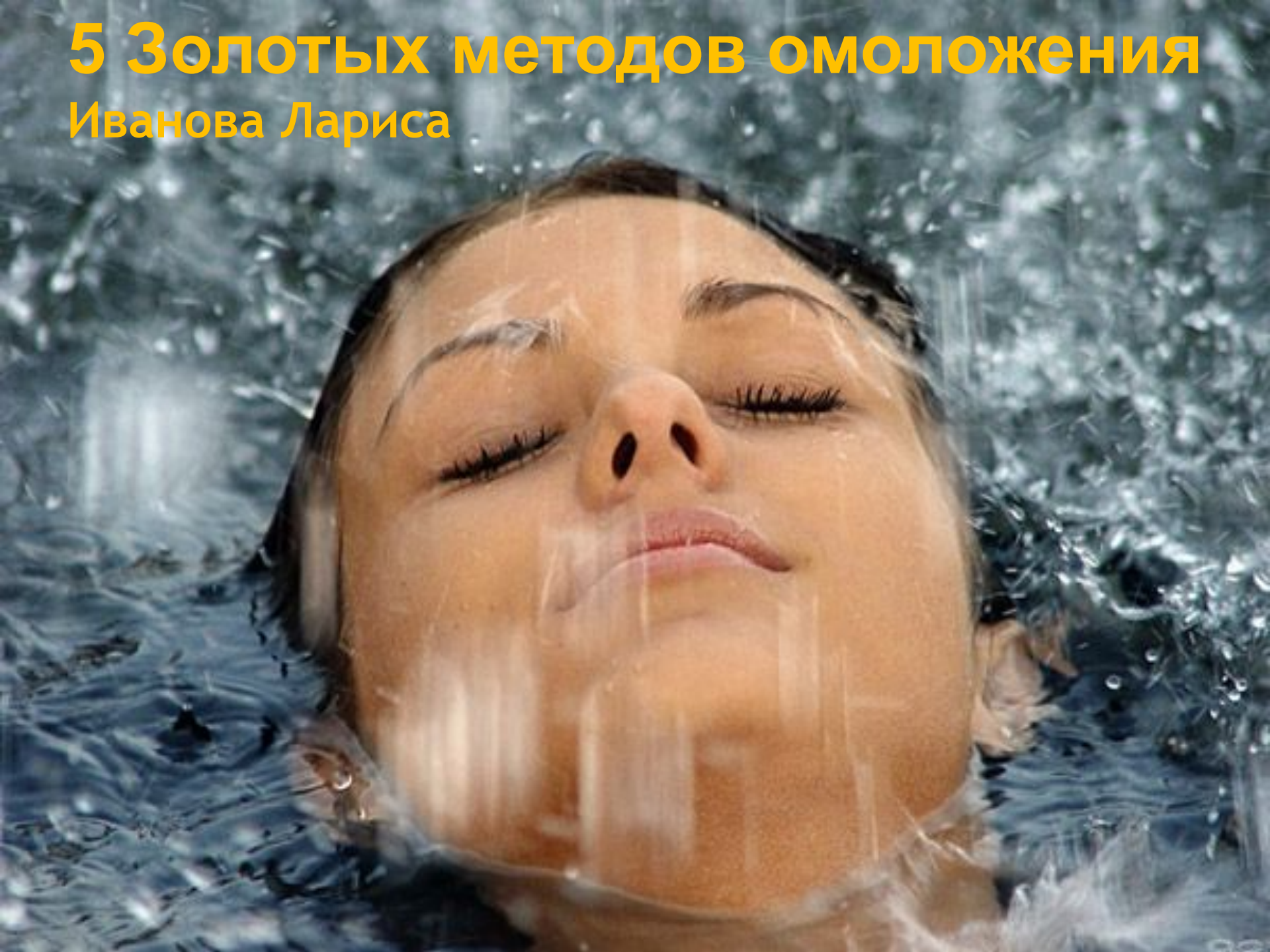
Здоровье

Красота

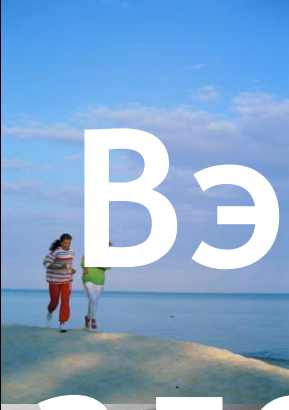


5 ЗОЛОТЫХ МЕТОДОВ ОМОЛОЖЕНИЯ

Иванова Лариса



Вэлнесс- здоровый образ жизни





Иванова Лариса

0937300282

0971851072

@

ivanovalarisa@gmail.c

om

Skype bbrilliantt

