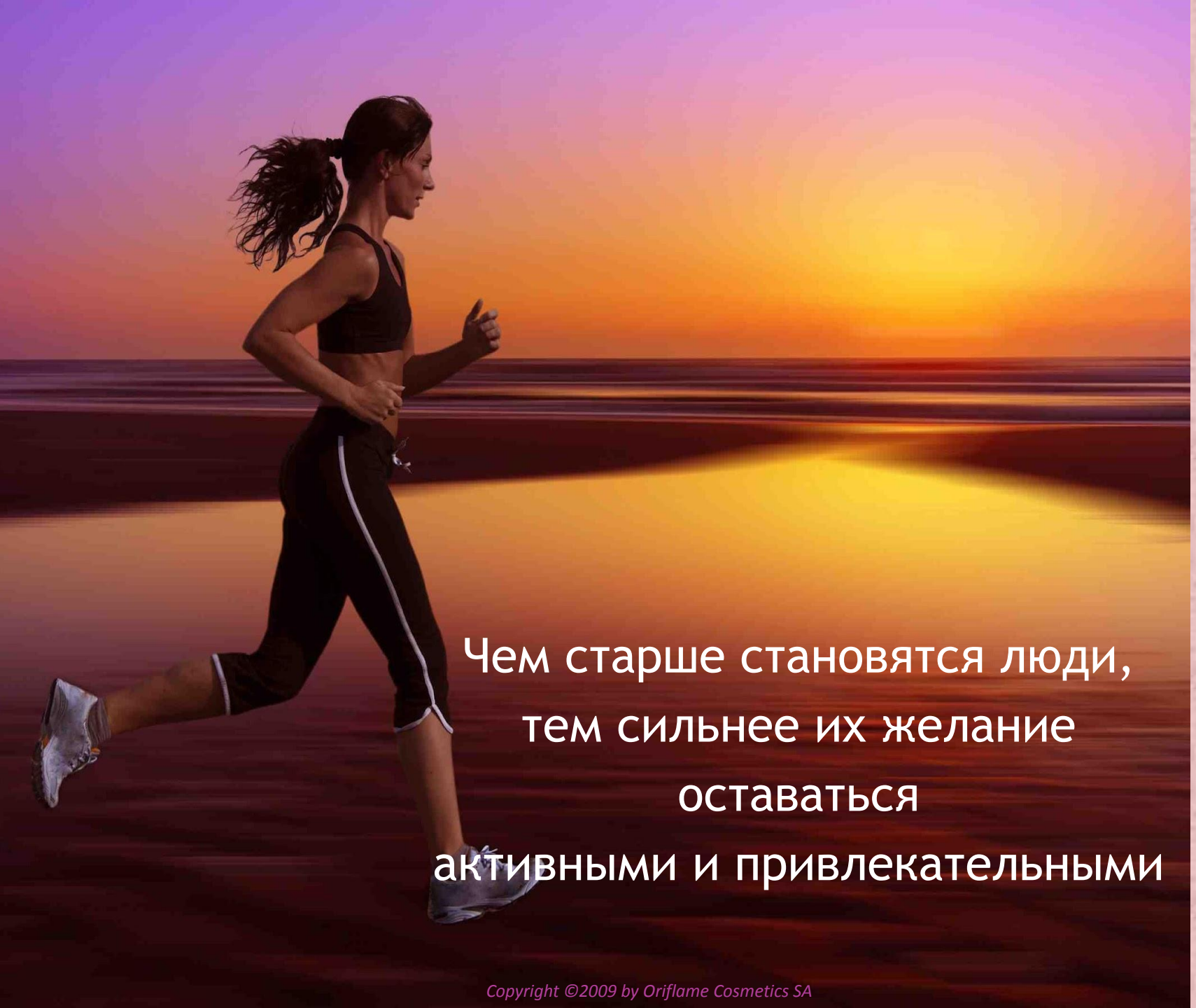
ОМОЛОЖЕНИЕ ВНУТРИ И СНАРУЖИ

ВСЕ ЛЮДИ НА ЗЕМЛЕ ХОТЯТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ!

СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

1. ЗДОРОВЫЙ
2. РЕАЛИЗОВАННЫЙ В 5 ОБЛАСТЯХ ИЛИ СТРЕМИТСЯ К ЭТОМУ
3. ПУТЕШЕСТВОВУЕТ
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

Copyright ©2009 by Oriflame Cosmetics SA

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

Близорукость
Боязнь смотреть в будущее

Болезни зубов
Нерешительность

Сердце
Эмоциональные проблемы, дефицит радости и любви

Гастрит
Чувство обреченности, неопределенность

Камни в почках
Неспособность простить давние обиды, злость на кого-то

Насморк
Пресыщенность эмоциями и событиями

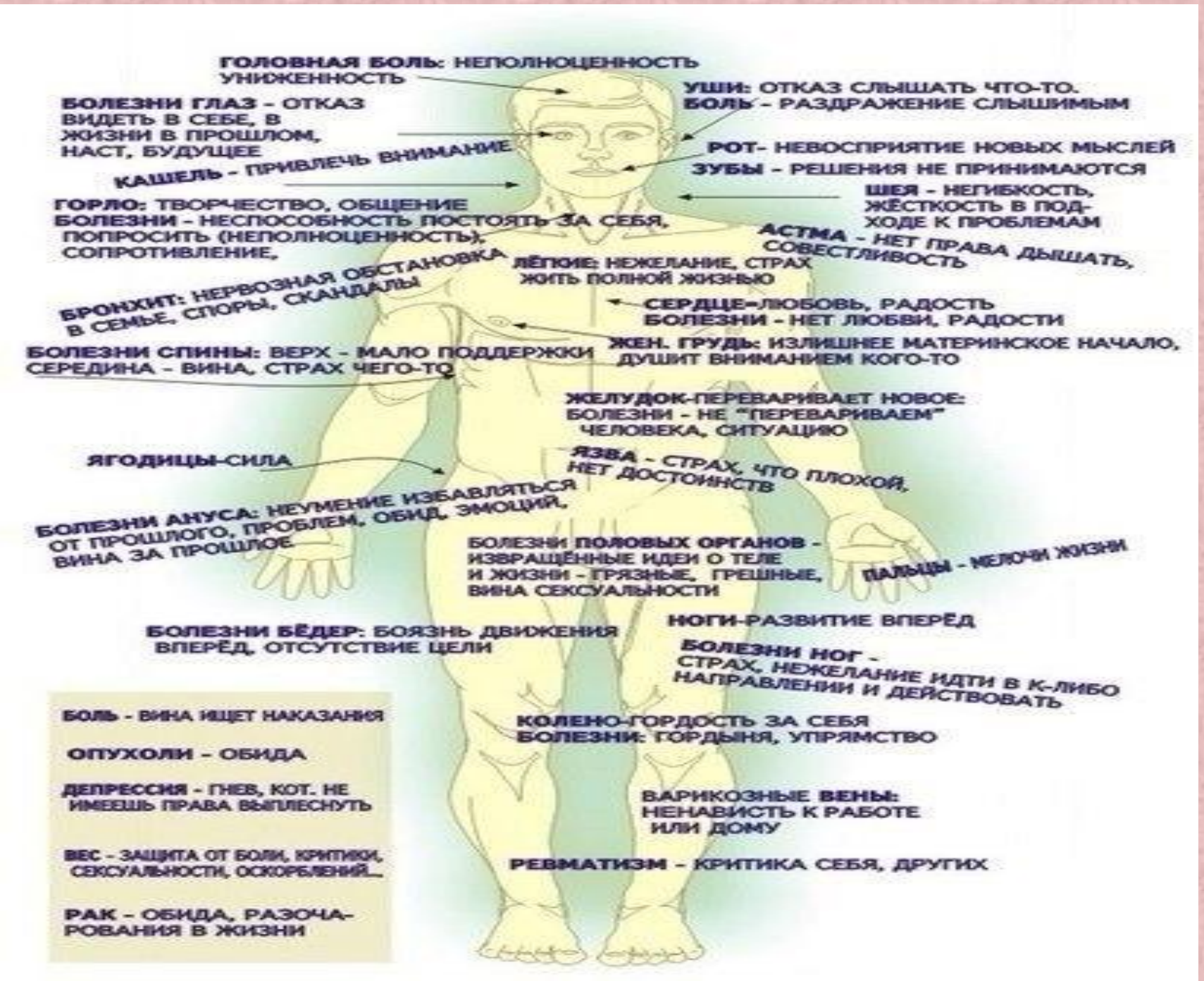
Болезни горла
Нежелание меняться, кризис творчества

Язва желудка
Чувство вины, самоедство

Печень
Самообман

Женские болезни
Нелюбовь к себе, отказ от женственности

Варикоз
Неспособность расслабиться


ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ УНИЖЕННОСТЬ
УШИ: ОТКАЗ СЛЫШАТЬ ЧТО-ТО.
БОЛЬ - РАЗДРАЖЕНИЕ СЛЫШИМЫМ
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ - ОТКАЗ ВИДЕТЬ В СЕБЕ, В ЖИЗНИ В ПРОШЛОМ, НАСТ, БУДУЩЕЕ
РОТ- НЕВОСПРИЯТИЕ НОВЫХ МЫСЛЕЙ
КАШЕЛЬ - ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ
ЗУБЫ - РЕШЕНИЯ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ
ШЕЯ - НЕГИБКОСТЬ, ЖЁСТКОСТЬ В ПОДХОДЕ К ПРОБЛЕМАМ
ГОРЛО: ТВОРЧЕСТВО, ОБЩЕНИЕ
БОЛЕЗНИ - НЕСПОСОБНОСТЬ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ, ПОПРОСИТЬ (НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ), СОПРОТИВЛЕНИЕ,
АСТМА - НЕТ ПРАВА ДЫШАТЬ, СОВЕСТЛИВОСТЬ
ЛЁГКИЕ: НЕЖЕЛАНИЕ, СТРАХ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ
БРОНХИТ: НЕРВОЗНАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ, СПОРЫ, СКАНДАЛЫ
СЕРДЦЕ=ЛЮБОВЬ, РАДОСТЬ
БОЛЕЗНИ - НЕТ ЛЮБВИ, РАДОСТИ
ЖЕН. ГРУДЬ: ИЗЛИШНЕЕ МАТЕРИНСКОЕ НАЧАЛО, ДУШИТ ВНИМАНИЕМ КОГО-ТО
БОЛЕЗНИ СПИНЫ: ВЕРХ - МАЛО ПОДДЕРЖКИ
СЕРЕДИНА - ВИНА, СТРАХ ЧЕГО-ТО
ЖЕЛУДОК-ПЕРЕВАРИВАЕТ НОВОЕ:
БОЛЕЗНИ - НЕ "ПЕРЕВАРИВАЕМ" ЧЕЛОВЕКА, СИТУАЦИЮ
ЯГОДИЦЫ-СИЛА
ЯЗВА - СТРАХ, ЧТО ПЛОХОЙ, НЕТ ДОСТОИНСТВ
БОЛЕЗНИ АНУСА: НЕУМЕНИЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ПРОШЛОГО, ПРОБЛЕМ, ОБИД, ЭМОЦИЙ, ВИНА ЗА ПРОШЛОЕ
БОЛЕЗНИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ - ИЗВРАЩЁННЫЕ ИДЕИ О ТЕЛЕ И ЖИЗНИ - ГРЯЗНЫЕ, ГРЕШНЫЕ, ВИНА СЕКСУАЛЬНОСТИ
ПАЛЬЦЫ - МЕЛОЧИ ЖИЗНИ
НОГИ-РАЗВИТИЕ ВПЕРЁД
БОЛЕЗНИ БЁДЕР: БОЯЗНЬ ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЁД, ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛИ
БОЛЕЗНИ НОГ - СТРАХ, НЕЖЕЛАНИЕ ИДТИ В К-ЛИБО НАПРАВЛЕНИИ И ДЕЙСТВОВАТЬ
БОЛЬ - ВИНА ИЩЕТ НАКАЗАНИЯ
ОПУХОЛИ - ОБИДА
ДЕПРЕССИЯ - ГНЕВ, КОТ. НЕ ИМЕЕШЬ ПРАВА ВЫПЛЕСНУТЬ
ВЕС - ЗАЩИТА ОТ БОЛИ, КРИТИКИ, СЕКСУАЛЬНОСТИ, ОСКОРБЛЕНИЙ...
РАК - ОБИДА, РАЗОЧАРОВАНИЯ В ЖИЗНИ
КОЛЕНО-ГОРДОСТЬ ЗА СЕБЯ
БОЛЕЗНИ: ГОРДЫНЯ, УПРЯМСТВО
ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ: НЕНАВИСТЬ К РАБОТЕ ИЛИ ДОМУ
РЕВМАТИЗМ - КРИТИКА СЕБЯ, ДРУГИХ

Какое питание правильное?

Около **50.000** миллиардов клеток

300 миллиардов клеток возобновляется каждый день

Сбалансированное питание

- Своевременное обновление клеток
- Нормальное функционирование организма
- Оптимальное состояние кожи
- Здоровые волосы и ногти

Несбалансированное питание

- Замедленное обновление клеток
- организм функционирует со сбоями
- Преждевременное старение
- Высокий риск развития заболеваний

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/4разноцветных)

Вода

ВОДА

регулирующее вещество, помогает донести витамины и минералы.

Минимум для женщины – ? стаканов в день.

ДЫХАНИЕ

ВЫДОХ
ВДОХ
ВДОХ
ВЫДОХ
12
1
11
2
ВЫДОХ
10
3
ВДОХ
ВДОХ
9
4
8
5
7
6
ВЫДОХ
ВЫДОХ
ВДОХ

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

Copyright ©2009 by Oriflame Cosmetics SA

Для чего нужен ***Wellness*?**

- Чтобы изменить свою жизнь!

Для чего менять свою жизнь?

- Чтобы воплотить **свою мечту**!

Для чего воплощать мечту?

- Чтобы быть **счастливым**!

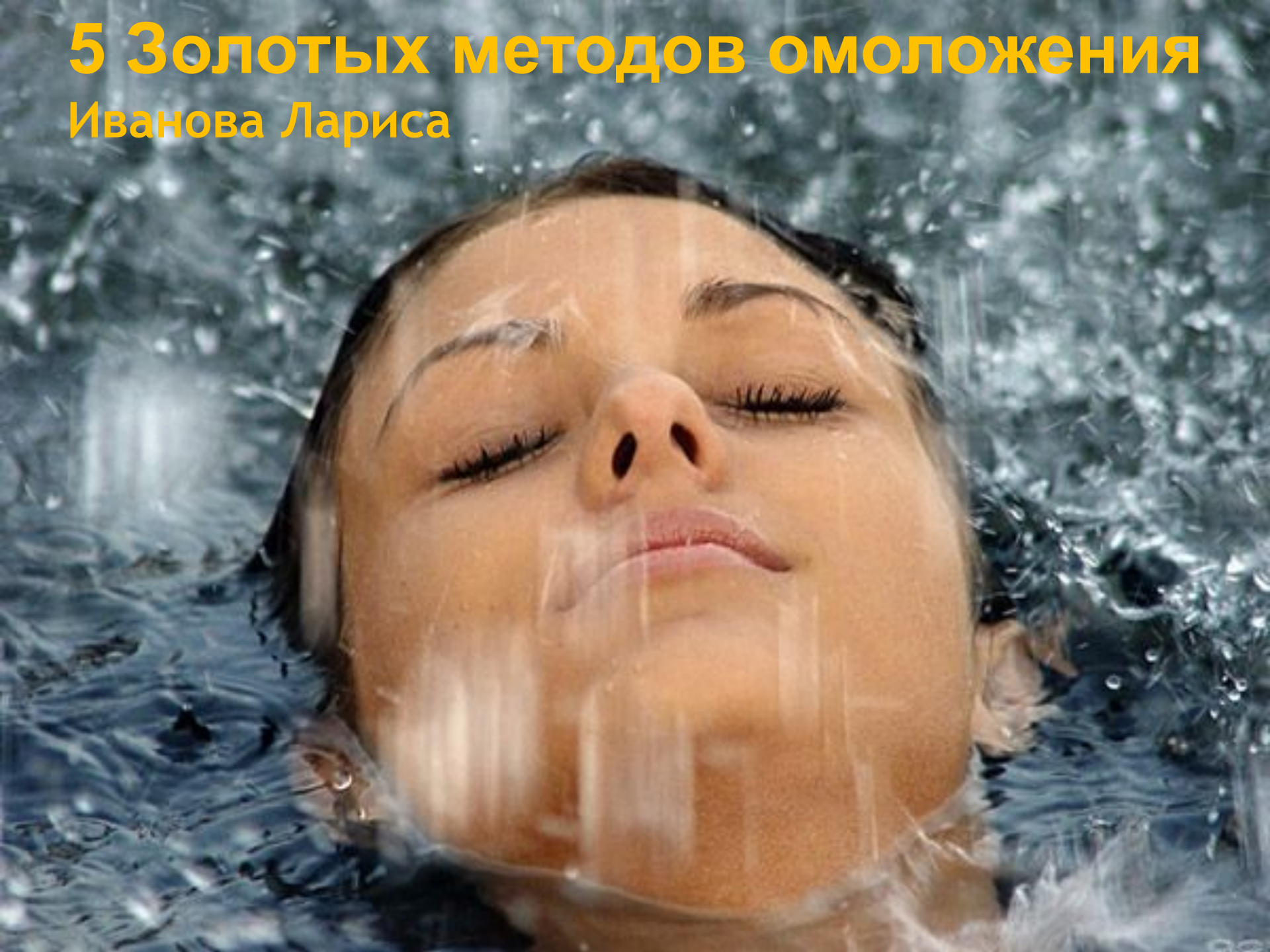
WELLNESS –
отличное самочувствие

Здоровье *Красота*

Copyright ©2009 by Oriflame Cosmetics SA

5 Золотых методов омоложения

Иванова Лариса



Вэлнесс-здоровый образ жизни

Иванова Лариса

0937300282
0971851072
@
ivanovalarisa@gmail.c
om
Skype bbrilliantt