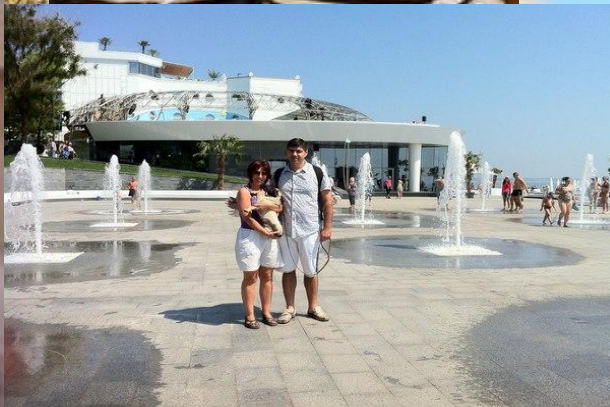
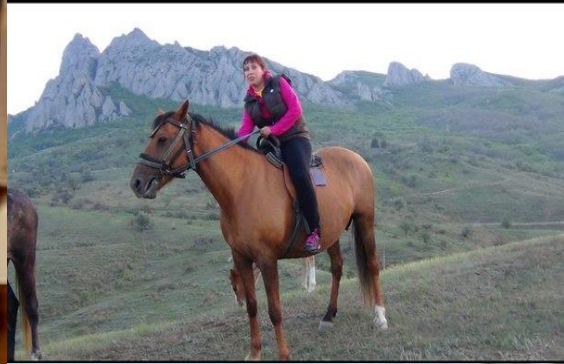


# ОМОЛОЖЕНИЕ ВНУТРИ И СНАРУЖИ



# 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**

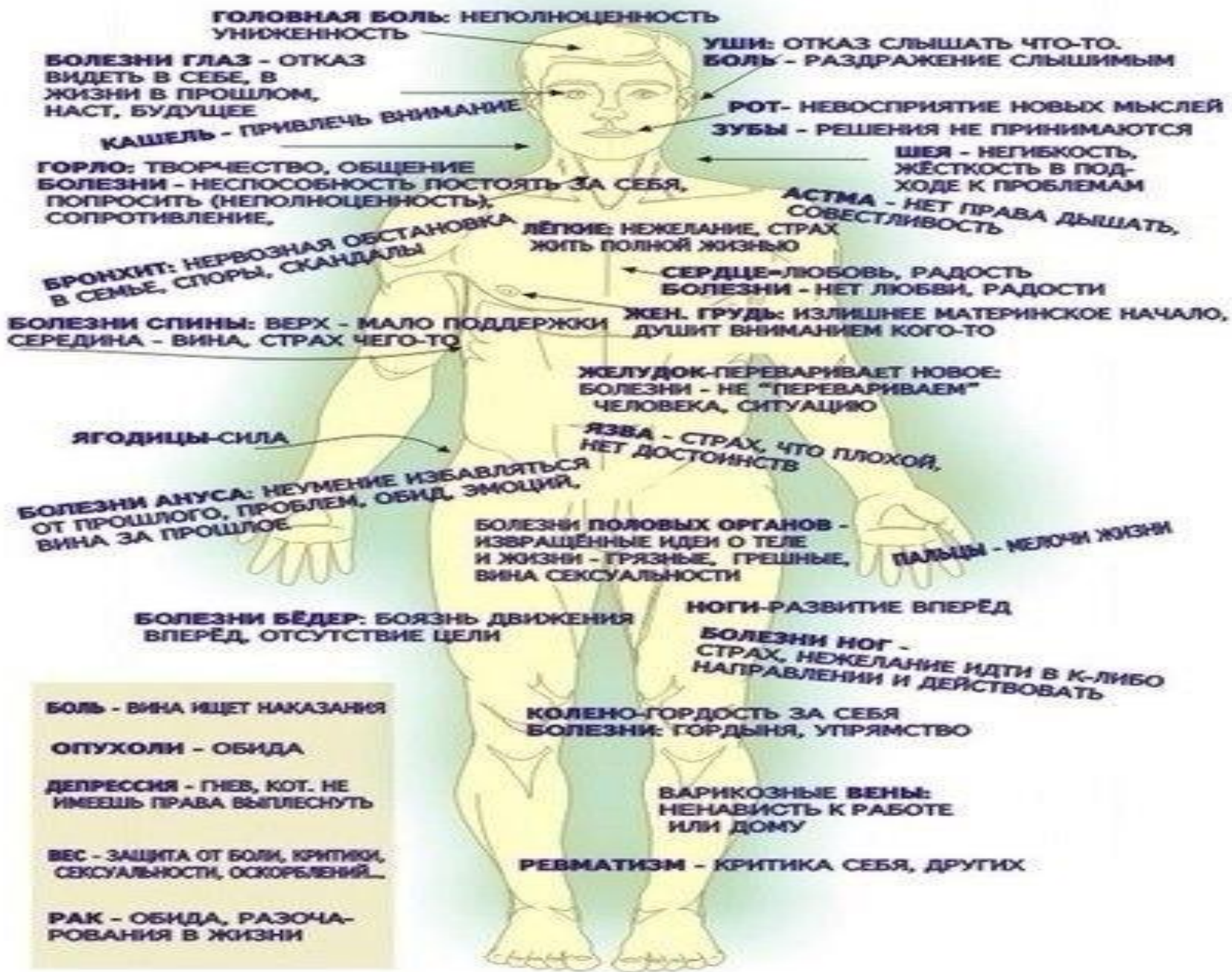
# ЧТО ТАКОЕ ПОЗИТИВНОЕ- ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

*“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

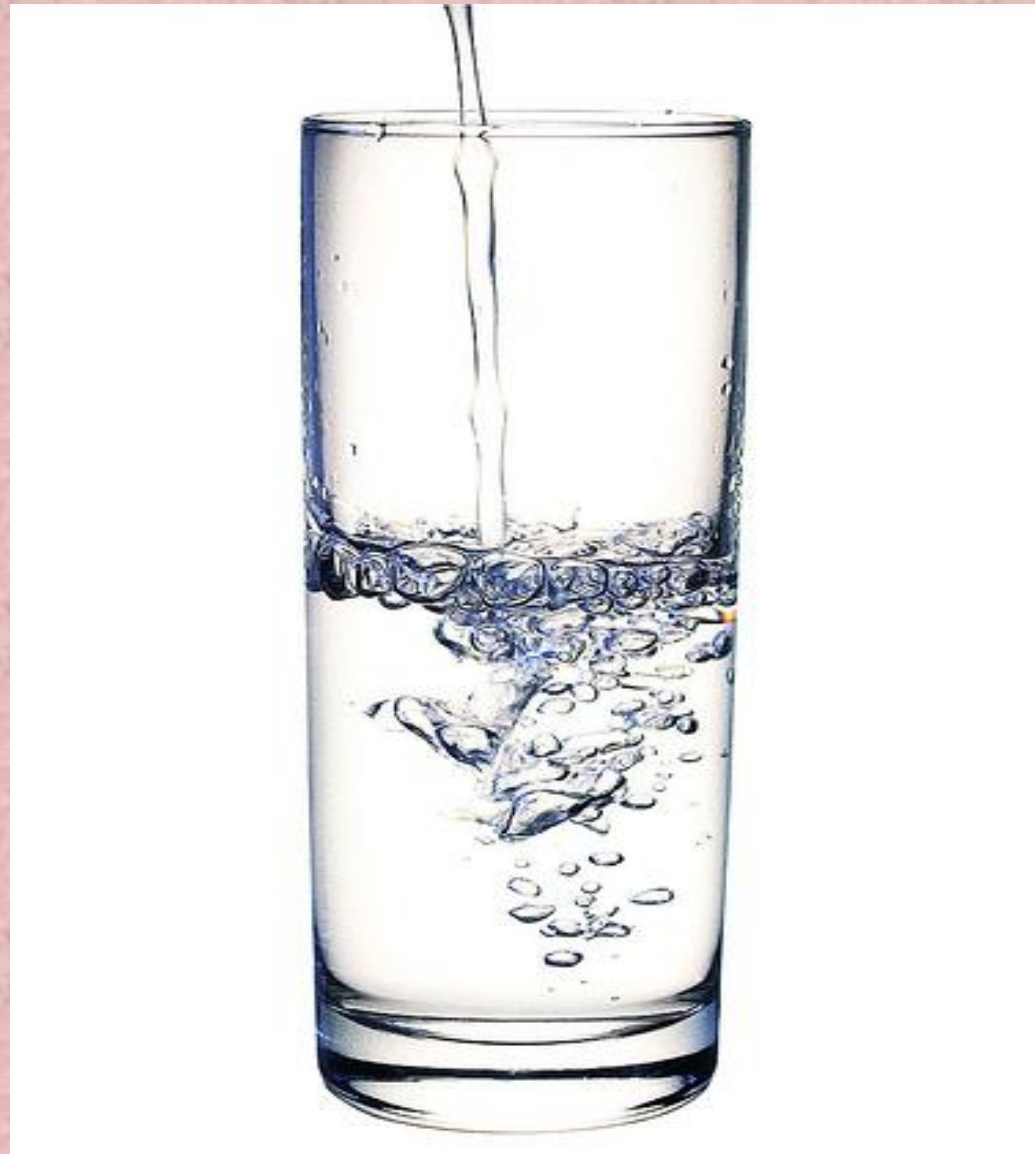
Витамин А - абрикос

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

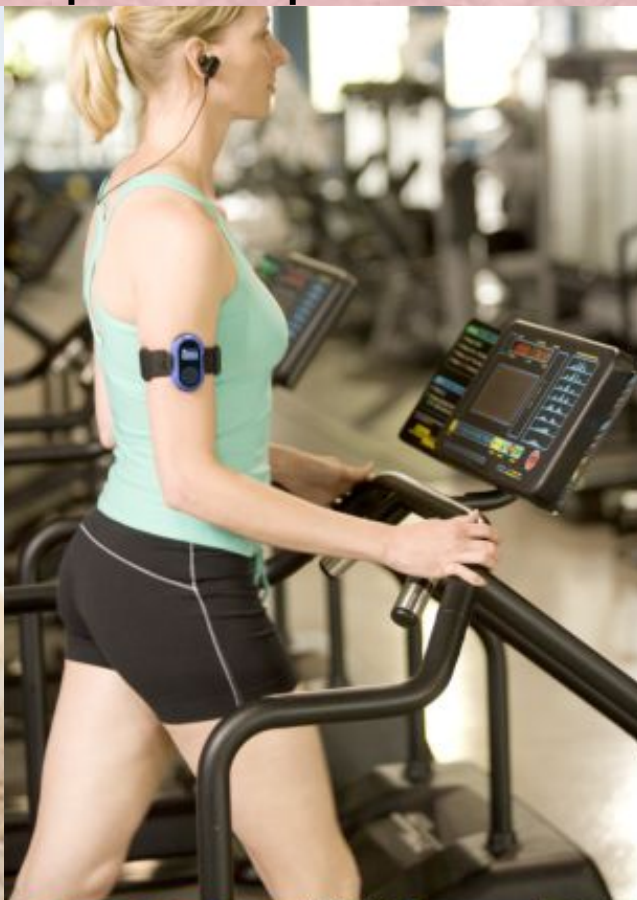
1. Естественное дыхание-это дыхание как привык человек
2. Глубокое дыхание- отличается от естественного постепенным удлинением вдоха и выдоха
3. Дыхание животом - за счет сознательного выпячивания втягивания живота, сопровождающих каждый вдох и выдох
4. Прямое дыхание животом- во время вдоха живот плавно 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!



**СЕКРЕТНО !!!**

WELLNESS –

отличное самочувствие

*Здоровье*

*Красота*

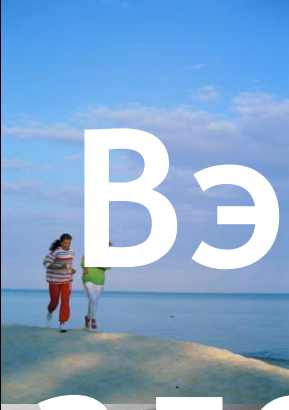


# 5 ЗОЛОТЫХ МЕТОДОВ ОМОЛОЖЕНИЯ

Иванова Лариса



# Вэлнесс- здоровый образ жизни





**Иванова Лариса**

**0937300282**

**0971851072**

**@**

**ivanovalarisa@gmail.c**

**om**

**Skype bbrilliantt**

