

РУКОВОДСТВО
К ТВОЕЙ
ПРОГРАММЕ

ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, ЖИВИ



TR90®

 PHARMANEX®

Хочешь

узнать, как преобразиться и изменить образ жизни?

ПРИСТУПИМ

Привет!

Мы так рады, что ты с нами! :)

Позаботься о своем здоровье и теле, объединяя три важных аспекта: **питание, физические нагрузки и здоровье**. Это поможет тебе найти идеальный баланс, чувствовать себя лучше и вести более здоровый образ жизни.

Эта программа представит тебе совершенно **новый образ жизни**. Ее суть — помочь тебе найти баланс между тремя фундаментальными аспектами: **ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ и ЖИВИ** — и интегрировать их в **распорядок дня**. Не переживай — мы все будем делать вместе и **постепенно!**

Эти важные перемены, которые ставят интересные и увлекательные задачи. Ожидающее тебя **преображение** определенно стоит затраченных усилий. Увидишь!

Здоровый образ жизни и долголетие складываются
из трех основных компонентов:

ЕШЬ

Правильное питание обеспечит организм всеми необходимыми питательными веществами.

ДВИГАЙСЯ

Ежедневные физические нагрузки заряжают энергией. Это единственный способ получить **красивое тело**.

ЖИВИ

Гармония между телом и сознанием дополняет картину, помогая тебе обрести счастье.

ПОЧЕМУ ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПОМОГАЕТ ИЗМЕНИТЬ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Уже пробовал(а) множество «чудесных средств», чтобы сбросить пару лишних килограммов, но набрал(а) их снова за пару недель? Ты не одинок(а)! Но настало время изменить подход.

ТВОЕ ТЕЛО — ТВОЯ ЦЕЛЬ

Успех не свалится с потолка — на него надо работать! А что, если в этот раз у тебя все получится? Первый шаг — **контролировать свое питание, отказавшись от вредных привычек**. Крайне важно поставить реалистичную цель и найти ресурсы для ее достижения!

Наш основной совет: выбери **подходящий момент**.

- В определенное время года тебя ждет множество опасных ловушек! С ноября по январь шансы на успех могут свести на нет новогодние праздники и зимняя хандра. Выбирай время года, которое наилучшим образом подходит для достижения поставленных целей.
- Устанавливай правила игры! Доказано, что люди, которые ставят конкретные и реалистичные цели, добиваются лучших результатов, чем те, кто так не делает!

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Четко определив вес, которого ты хочешь достичь, ты будешь:

- **больше двигаться** и, в частности, чаще ходить пешком;
- **регулярнее взвешиваться**, что, в свою очередь, поможет сбрасывать вес.

Тебе решать!

ЕШЬ

КАК СОСТАВИТЬ ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН

Продукты питания можно разделить на три категории, каждая из которых **крайне важна для хорошего здоровья: строительный материал, топливо и защита**. Поступай разумно: разделий еду на **3 основных приема пищи** и **2 перекуса** для более эффективной работы организма и хорошего самочувствия!

Состав каждого приема пищи должен отличаться, потому что в разное время суток организм использует разные питательные вещества. Например, за завтраком надо получать больше энергии, чтобы пробудить организм и активировать работу головного мозга.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ



= 5 **строительных материалов** + 1 **топливо** + 4 **защиты** + 1 батончик TR90° M-Bar



Удобный вариант **полноценного и вкусного питания**:

- один батончик TR90° M-Bar содержит не менее **30 % от суточной нормы необходимых витаминов и минералов**, а также углеводов, белки и жиры;
- им можно заменять один **прием пищи**, а в рамках программы коррекции фигуры он помогает **вести здоровый образ жизни** и соблюдать диету.

ЧТО ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В **ИДЕАЛЬНОЕ МЕНЮ**?

Завтрак + перекус + обед + перекус + ужин

Подробнее об этих трех категориях — строительный материал, топливо и защита — рассказывается на следующих страницах.

СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ



> Белки — строительный материал для мышц.

В основе плана питания — **высокобелковая диета**: таким образом твой организм получает необходимые питательные вещества для формирования мышц, поддержания здорового веса и предотвращения потери сухой массы при сбросе веса.

УЗНАЙ О ВЕЛИКОЙ СИЛЕ БЕЛКОВ

Белки играют основную роль для здоровья человека. Ты, вероятно, знаешь, что они являются основным питательным веществом, которое способно **формировать и восстанавливать ткани организма**. Они также **переносят кислород** и защищают организм от болезней, поддерживая **работу иммунной системы**. Неудивительно, что белки составляют **20% от общей массы тела человека!**

Поскольку их срок жизни короткий, их надо часто заменять и восстанавливать. Для этого и нужна пища.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Продукты животного происхождения:

мясо, птица, рыба и морепродукты, молочные продукты.

Продукты растительного происхождения:

бобы, стручки бобовых, злаковые, орехи и растительные напитки.

КАКИЕ БЕЛКИ САМЫЕ ЛУЧШИЕ

Белок состоит из множества аминокислот. Это как **поезд с разными вагонами**. Организм не может вырабатывать некоторые аминокислоты. Это так называемые незаменимые аминокислоты, которые должны поступать с пищей. **Выбирай белки из разных источников** для достаточного поступления в организм всех аминокислот.

Полезны белковые батончики и коктейли. Они содержат **высококачественные белки с правильным балансом** аминокислот и хорошо усваиваются организмом.

Знаешь ли ты?

Если ты получаешь недостаточно энергии из жиров и углеводов, организм будет добывать ее, расщепляя собственные белки! Это может отрицательно сказаться на здоровье.

7 ПРИЧИН ЕСТЬ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ*

1. Незаменимы для хорошего самочувствия и укрепления **иммунитета**.
2. Строят и **восстанавливают ткани тела**.
3. Восстанавливают **поврежденные мышцы**.
4. Замедляют **потерю мышечной массы** с возрастом.
5. Поддерживают **мышечную массу** при снижении веса.
6. Гарантируют **чувство насыщения**, способствующее **поддержанию веса**.
7. Помогают сохранять бодрость благодаря **выработке серотонина**.

* Важно отслеживать потребление белков, поскольку их избыток отрицательно влияет на почки. Придерживайся норм потребления белка, изложенных в руководстве по питанию. Там приводится обзор источников белка и рекомендованный размер порций. Помни, что твоя порция должна уместаться в ладошку.

Ешь белковые продукты с низким содержанием жира равномерно в течение дня. Так они лучше усваиваются организмом.

БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ ОТ
NU SKIN НА YOUTUBE!

YOUTUBE: NU SKIN RUSSIA AND UKRAINE

РЕЦЕПТ БОГАТОГО БЕЛКАМИ БЛЮДА

Блины из шпината с сыром фета



ВЕГЕТАРИАНСКОЕ
БЛЮДО

СОСТАВ



- 75 г муки
- 160 г свежего шпината (или 100 г вареного)
- 1 чашка обезжиренного молока (240 мл)
- 1 большое яйцо
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 пачка сыра фета (125 г)
- 4 помидора
- 4 столовые ложки грецких орехов
- Корица
- Перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ

- Приготовь шпинат в сковороде, налив в нее столовые ложки воды. Добавь перец и корицу.
- Взбей шпинат с молоком в блендере до однородной массы.
- Взбей яйцо с мукой. Добавь шпинатовую смесь, чтобы добиться густой консистенции теста.
- Нагрей сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и добавь растительное масло. Вылей на нее половник теста и готовь как блин.
- Переверни блин; обжарь до золотистой корочки с обеих сторон.
- Вымой и нарежь помидоры дольками.
- Накроши фету.
- Подавай блин горячим с фетой, помидорами и грецкими орехами.

ТОПЛИВО



> Углеводы и жиры дают тебе необходимую энергию.

ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

Среднестатистическому взрослому с регулярной физической активностью требуется приблизительно **2000 ккал** в день. Эта энергия нужна организму для нормального **функционирования** в течение суток. Когда ты ежедневно получаешь меньше калорий, чем тратишь, организм будет сжигать свои жировые запасы. В результате **вес снижается**. И наоборот: вес увеличивается, если ты получаешь больше калорий, чем сжигаешь. Для поддержания веса надо **найти правильный баланс между расходом (сжигаемой за день энергией) и суточным потреблением калорий**.

Сжигаемая энергия = Потребляемая энергия =
= Поддержание веса

Мы в основном получаем энергию из **жиров** и **углеводов**.

Жиры (животного или растительного происхождения):

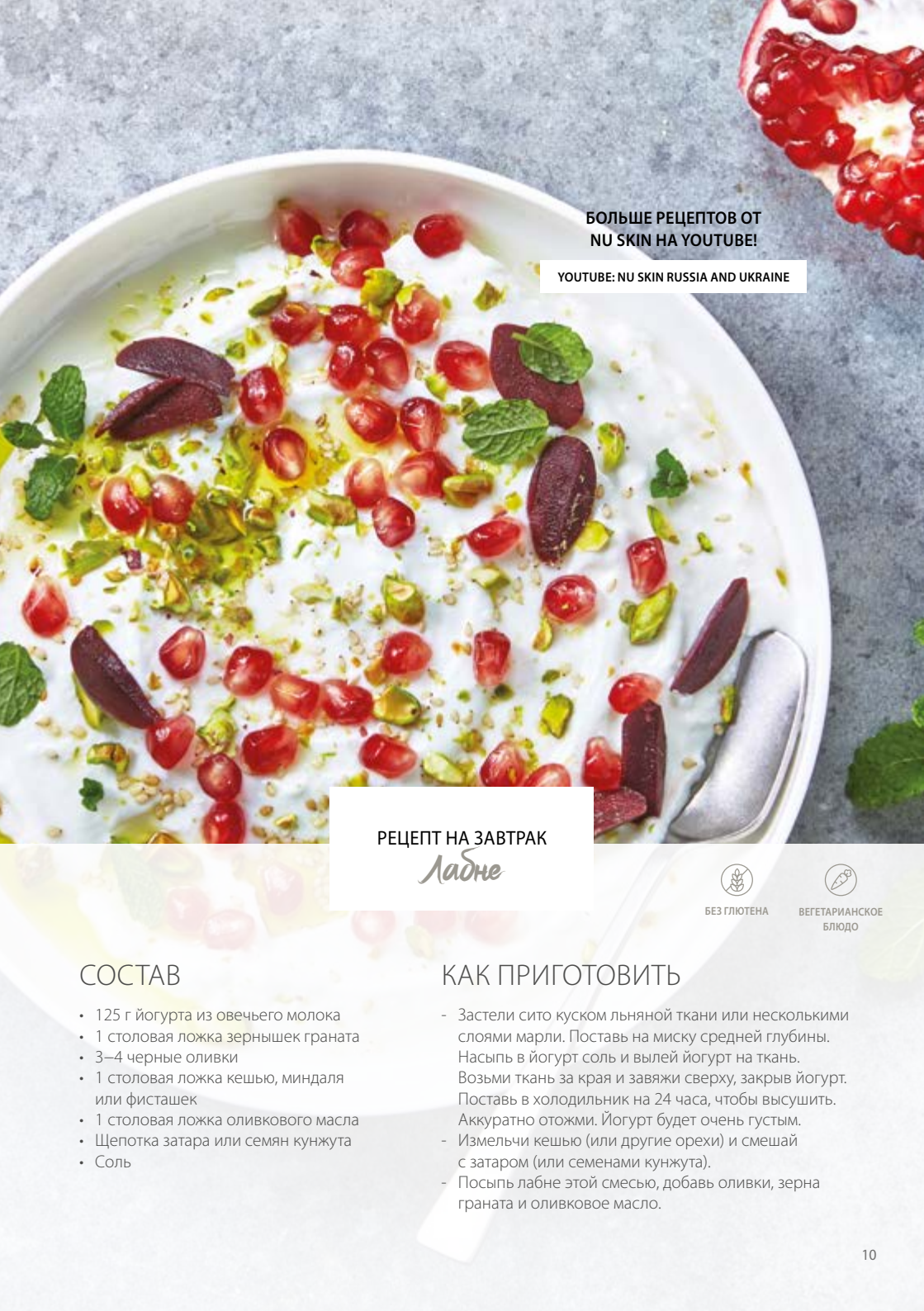
растительное масло (оливковое, рапсовое, кокосовое и т. д.), сливочное масло, орехи и семена, арахисовое масло, жирное мясо, консервы и т. д.

Углеводы:

зерновые продукты (мука, хлеб, макаронные изделия и т. д.), рис, киноа, овес, картофель и т. д.

Жиры и углеводы являются очень важными компонентами сбалансированного и здорового питания. Они являются источниками не только энергии, но и других питательных веществ, например **витаминов** (А, D, Е и К) и **минералов** (железа, фосфора и т. д.).

Белки также являются источником калорий, но организм использует их для выработки энергии только в том случае, если потребляемых жиров и углеводов недостаточно. Белки в основном отвечают за восстановление и формирование мышц и органов.



БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ ОТ
NU SKIN НА YOUTUBE!

YOUTUBE: NU SKIN RUSSIA AND UKRAINE

РЕЦЕПТ НА ЗАВТРАК

Ладне



БЕЗ ГЛЮТЕНА



ВЕГЕТАРИАНСКОЕ
БЛЮДО

СОСТАВ

- 125 г йогурта из овечьего молока
- 1 столовая ложка зернышек граната
- 3–4 черные оливки
- 1 столовая ложка кешью, миндаля или фисташек
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Щепотка затара или семян кунжута
- Соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ

- Застели сито куском льняной ткани или несколькими слоями марли. Поставь на миску средней глубины. Насыпь в йогурт соль и вылей йогурт на ткань. Возьми ткань за края и завяжи сверху, закрыв йогурт. Поставь в холодильник на 24 часа, чтобы высушить. Аккуратно отожми. Йогурт будет очень густым.
- Измельчи кешью (или другие орехи) и смешай с затаром (или семенами кунжута).
- Посыпь ладне этой смесью, добавь оливки, зерна граната и оливковое масло.

ЗАЩИТА

*Восполняй
свои потребности
и укрепляй иммунитет!*



> Витамины и минералы крайне важны для иммунитета и здоровья.

ПИТАЙСЯ И УЛУЧШАЙ ЗДОРОВЬЕ

Хотя их надо немного, **витамины и минералы** играют основную роль в поддержании здоровья. Они помогают укреплять **иммунитет**, способствуют **обновлению клеток** и поддерживают **работу организма!** **Фрукты и овощи** являются наиболее важными источниками витаминов и минералов, хотя цельнозерновые и молочные продукты, семена и орехи также содержат важные микронутриенты. Как можно восполнить свои потребности и укрепить иммунитет?

Ежедневно ешь

✓ 2–3 порции **фруктов**

✓ 300–400 г **овощей**

ФАКТЫ О ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛАХ

- **Еда является** основным источником витаминов и минералов.
- Хотя нам требуется **небольшое количество** витаминов и минералов, исследования показали, что мы едим недостаточно фруктов и овощей для удовлетворения потребности в них организма.
- **Недостаток витаминов и минералов** может оставаться незамеченным много лет. Для выявления дефицита необходимо **регулярно сдавать кровь на анализ**.

Биологически активные комплексы программы TR90® для великолепного старта. Помогают не сбиться с цели при коррекции веса и обеспечивают устойчивый результат. Каждый день станет новым путешествием на пути к преобразению. Давай сделаем это!



БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ ОТ
NU SKIN НА YOUTUBE!

YOUTUBE: NU SKIN RUSSIA AND UKRAINE

РЕЦЕПТ БЛЮДА С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Салат из маринованных креветок



БЕЗ ГЛЮТЕНА



БЕЗ ЛАКТОЗЫ

СОСТАВ

- 24 очищенные креветки (300 г)
- 2 лайма
- Кусочек имбиря размером 2 см
- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1/4 пучка зеленого лука
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 150 г ростков сои
- 200 г сахарного горошка

КАК ПРИГОТОВИТЬ

- Выдави сок лаймов и порежь имбирь на маленькие кусочки.
- Смешай в большой миске сок лайма, имбирь, соевый соус и мед.
- Положи креветки в маринад из лайма и перемешай все ложкой. Накрой и поставь в холодильник примерно на 30 минут.
- Нагрей оливковое масло в сковороде-вок (или в обычной сковороде) и добавь порубленный зеленый лук, сахарный горошек и ростки сои. Готовь в течение 15 минут, затем добавь креветки и готовь еще 5 минут.
- Добавь немного соевого соуса.

ПЛАН ПИТАНИЯ TR90®

Теперь, с новыми знаниями, сначала **запиши, как ты питаешься сейчас, и понемногу начинай менять привычки.** Какие продукты, предусмотренные программой, уже входят в твой рацион? Что можно легко добавить, а что надо изменить?

Хочешь попробовать составить **идеальный план?** На следующих страницах приводятся некоторые идеи. Но помни, что **эта программа гибкая**, и предлагаемые варианты — всего лишь возможности. Для **оптимальных результатов в долгосрочной перспективе** надо четко понимать, что лучше всего лично для тебя и как **адаптировать режим питания, поставив достижимые цели.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

= 5 **строительных блоков** + 1 **топливо** + 4 **защиты**

+ 1 батончик TR90® M-Bar (= 1 строительный блок + 1 топливо + 1 защита)

Если **распределить потребление белков на весь день, они будут лучше усваиваться,** поскольку организм может усвоить лишь определенное количество белка за раз.

ЗАВТРАК

✓ **2 строительных блока + 1 защита + 1 топливо +**

- + 1 НАПИТОК TR90 JS* + 1 TR90 КОМПЛЕКС C** + 1 TR90 КОМПЛЕКС F**
- 2 яйца или 1 филе цыпленка и 1 порция с кулак киноа, тофу или чечевицы или 2 × 4 столовые ложки творога или скира***;
- 1 кусок цельнозернового хлеба или ржаной лепешки, 1 горстка миндаля, свежие орехи или овсяная каша;
- 1 раскрытая ладонь фруктов (2 мандарина, 1 яблоко или 6 физалисов).

ПЕРЕКУС

✓ **1 строительный блок + 1 защита**

- 1 йогурт (125 г), 4 столовые ложки творога/скира или стакан молока;
- 1 миска супа, или 1 раскрытая ладонь сырых овощей (сельдерей, морковь, цветная капуста, огурец, редис), или 1 раскрытая ладонь фруктов (2 абрикоса, 1 апельсин, 1 нектарин).

* Пей каждое утро в течение первых 15 дней программы.

** Для оптимальных результатов принимай за 15 минут до еды. См. ежедневные нормы потребления на этикетках продуктов.

*** Богатый белком исландский йогурт.

ОБЕД

- ✓ **1 строительный блок + 1 защита + 1 топливо +**
+ 1 TR90 КОМПЛЕКС С* + 1 TR90 КОМПЛЕКС F*
- батончик TR90® M-bar.

ПЕРЕКУС

- ✓ **1 защита +**
+ TR90 КОМПЛЕКС F*
- 1 миска супа, или 1 раскрытая ладонь сырых овощей (сельдерей, морковь, цветная капуста, огурец, редис), или 1 раскрытая ладонь фруктов (1/2 банана, 1 груша, 2 киви).

УЖИН

- ✓ **2 строительных блока + 1 защита +**
+ 1 TR90 КОМПЛЕКС С* + 1 TR90 КОМПЛЕКС F*
- Порция лосося или белой рыбы размером в два раза больше ладони, или порция мяса размером с ладонь и порция киноа размером с кулак, или порция бобов размером с кулак и порция феты размером с кулак, или порция креветок размером с ладонь и 4 столовые ложки йогурта или скира и т. д.;
- 1 раскрытая ладонь овощей (зеленые кабачки, баклажаны, перец, зеленый салат, брокколи).

**Дополни свою программу преобразования добавками TR90 Комплекс С и TR90 Комплекс F.*
Увеличь употребление витаминов и минералов и позаботься о своем здоровье.**

ВЫБЕРИ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ И ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ

Как проще всего измерить размер в любой ситуации? Конечно, **рукой!** Всем нужны порции разного размера. Размер руки пропорционален другим частям тела, поэтому это отличный измерительный инструмент.



животных белков



растительных белков



углеводов



фруктов и овощей

ПОРЦИЯ:

* Для оптимальных результатов принимай за 15 минут до еды. См. ежедневные нормы потребления на этикетках продуктов.

10 СОВЕТОВ, КАК ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ В ПУТЕШЕСТВИЯХ

Изменение образа жизни может очень сильно повлиять на особенности питания. Вот 10 простых советов, которым можно следовать в путешествиях!

1. Забронировал(а) пакет «все включено»? Тогда всегда выбирай **овощи** и бери **небольшие порции** мяса и бобовых. Предпочитай жареному блюду, приготовленные в печи, на гриле или на пару. А на десерт — свежие фрукты.
2. Держи в номере **свежие фрукты, нежирные молочные продукты** (йогурт, крем-сыр и т. д.) или **их растительную альтернативу** (на основе соевого, миндального, овсяного молока) и цельнозерновые крупы (овес, киноа и цельнозерновые крупы (овес, киноа и т. д.).
3. Покупай продукты и готовь **еду сам(а)**.
4. Не злоупотребляй алкоголем: 1 средний бокал = 10 г спирта = + /- 70 ккал.
5. Готовь **полезные обеды** и снеки, которые легко съесть в пути.
6. Планируй остановки... на перекус!
7. Как правило, блюда в ресторанах большие. Съедай меньшие по размеру порции и не бери добавку.
8. Попробуй готовить барбекю из других продуктов: лосось на гриле, маринованный тофу или свинину на шпажках. Выбирай бургеры с курицей или индейкой. И готовь на гриле красный перец, зеленые кабачки, баклажаны, персики и ананасы.
9. **Ешь салат каждый день!** Отпуск — идеальное время изменить сложившиеся привычки и есть любимые овощи вдоволь!
10. **Пей разумно:** в воде, травяном чае, холодном чае, смузи и кофе без молока, сиропа и сахара меньше калорий, чем в сладких и других безалкогольных напитках.

ЗАЧЕМ ДОБАВЛЯТЬ В МЕНЮ СЕМЕНА ЧИА



Семена чиа сейчас на пике моды. И тому есть веская причина! Этот вид семян, который так часто фигурирует в постах в Instagram, родом из Мексики. Он является **отличным источником флавонолов** — **мощных антиоксидантов**. Семена чиа также содержат **много белка, жирных кислот омега-3 и клетчатки**, а еще являются хорошим источником **магния и кальция**.

СДЕЛАЙ СВОЮ ЕДУ **ПОЛЕЗНЕЕ!**

Этими крошечными, почти безвкусными семенами можно посыпать соленые и сладкие блюда. Их можно добавлять в **салаты** и **смузи**, а также использовать для приготовления восхитительных **пудингов, соусов** или **муссов** благодаря их уникальной способности образовывать желеобразную консистенцию.

И хотя отсутствие вкуса, как правило, является в кулинарии недостатком, тот факт, что семена чиа не имеют выраженного вкуса, в данном случае настоящее преимущество — их можно добавлять в любимые блюда, не рискуя изменить их вкус. Семена чиа также отлично сочетаются с овсяными хлопьями, тостами или яичницей, супами или запеченными блюдами.

ГДЕ ИХ ДОСТАТЬ

Купить цельные коричневые и белые семена чиа можно во многих магазинах. Продаются также молотые семена чиа. После вскрытия упаковку надо хранить в холодильнике для сохранения содержания омега-3.

ПОЧЕМУ ИНОГДА МОЖНО НАРУШИТЬ ДИЕТУ

Повлияет ли однократное нарушение **диеты** на нее в целом и помешает ли сбрасывать вес? Нет, хотя на самом деле ответ немного сложнее. **То, как ты справишься с однократным нарушением диеты**, зависит от твоей способности его контролировать.

ЕСЛИ ДИЕТА **СЛИШКОМ СТРОГАЯ**, ТЫ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ОТ НЕЕ ОТКАЖЕШЬСЯ

Долго контролировать свой вес — это как **бежать марафон**: тренировка поможет достичь поставленной цели, но слишком интенсивные тренировки могут пойти во вред! Попытки сбросить вес слишком быстро или похудеть слишком сильно могут оказаться непродуктивными. Именно поэтому следует **периодически** расслабляться. Это поддержит мотивацию. Ты заработал(а) угощение. Так что **наслаждайся каждым моментом** и не считай это неудачей!

УМЕРЕННОСТЬ ЛУЧШЕ САМОЛИШЕНИЯ

Некоторым периодическое отступление от диеты помогает как физически, так и морально. Для других это опасная ловушка, которой нужно всеми силами избегать. Самое важное — **знать себя!** Если ты считаешь дни, свободные от диеты, нормой и они **не сводят все твои усилия** на нет, то вперед! Но если ты боишься, что это приведет к изменению привычек и менее здоровому образу жизни, отступить от диеты не надо. Лучше покупай себе **небольшие снеки или вкусности** всю неделю.

НЕ ДАЙ ЭМОЦИЯМ СОРВАТЬ ДИЕТУ!

Если ты считаешь, что **заедаешь эмоции**, прочитай наши советы, которые помогут справиться с твоими демонами:

1. Записывай и определяй **характер своих эмоций** и ситуации, в которых ты непроизвольно ешь. Если ты поймешь, что происходит, то сможешь действовать и **предотвращать** повторные случаи!
2. Контролируй свой мозг: на то, чтобы насладиться едой и решить прекратить есть, требуется приблизительно 20 минут. Поэтому **ешь не спеша** и тщательно пережевывай еду, чтобы понять, **насколько ты на самом деле хочешь есть**.
3. Обманывай свой организм, когда тебе кажется, что ты хочешь что-то съесть: **найди занятие**, чтобы отвлечься от мыслей о еде.
4. **Не подавляй эмоции**: старайся признать и прочувствовать их, а не заесть. Прощай себя, **никогда не сдавайся** и иди вперед!

8 ПРИЧИН ПОСТОЯННОГО ЧУВСТВА ГОЛОДА И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

1. Ты ешь недостаточно клетчатки.
 - > Отдавай предпочтение **цельнозерновым** вместо белого хлеба; ешь сырые овощи и свежие фрукты.
2. Ты ешь реже 5 раз в день.
 - > Ежедневно устраивай **3 основных приема пищи + 2 перекуса**.
3. Ты ешь недостаточно белка.
 - > Посмотри **руководство по порциям** и предлагаемые богатые белком продукты.
4. Ты ешь большие порции, а не маленькие в течение всего дня.
 - > Твой желудок привык к большим порциям и растянулся. Ему требуется время, чтобы вернуться в норму и **привыкнуть к меньшим по размеру порциям**.
5. Ты пьешь недостаточно воды.
 - > Всегда бери с собой **1,5 литра воды** (= 8 стаканов по 200 мл/сутки). Пей на протяжении всего дня и выпивай последний стакан воды перед сном. Вода — самый лучший напиток. Добавляй в нее фрукты и вкусовые добавки (например, розмарин и малину, лимон и апельсин и т. д.), пей чай, кофе или ешь суп, чтобы восполнить потребность в жидкости.
6. Ты думаешь, что голоден(дна), но это не так.
 - > **Прислушайся к своему организму** и, прежде чем поесть, спрашивай себя: я действительно голоден(дна)?
7. Ты ешь слишком быстро, и твой мозг не успевает получить сигнал о насыщении.
 - > Учись **есть медленнее**, смотри, что ты ешь, и каждый раз, съев кусочек, клади нож и вилку на стол.
8. Ты выбираешь неправильное время для еды.
 - > **Устанавливай фиксированные промежутки** между приемами пищи. Не забывай **перекусить** после физической активности.

ДВИГАЙСЯ

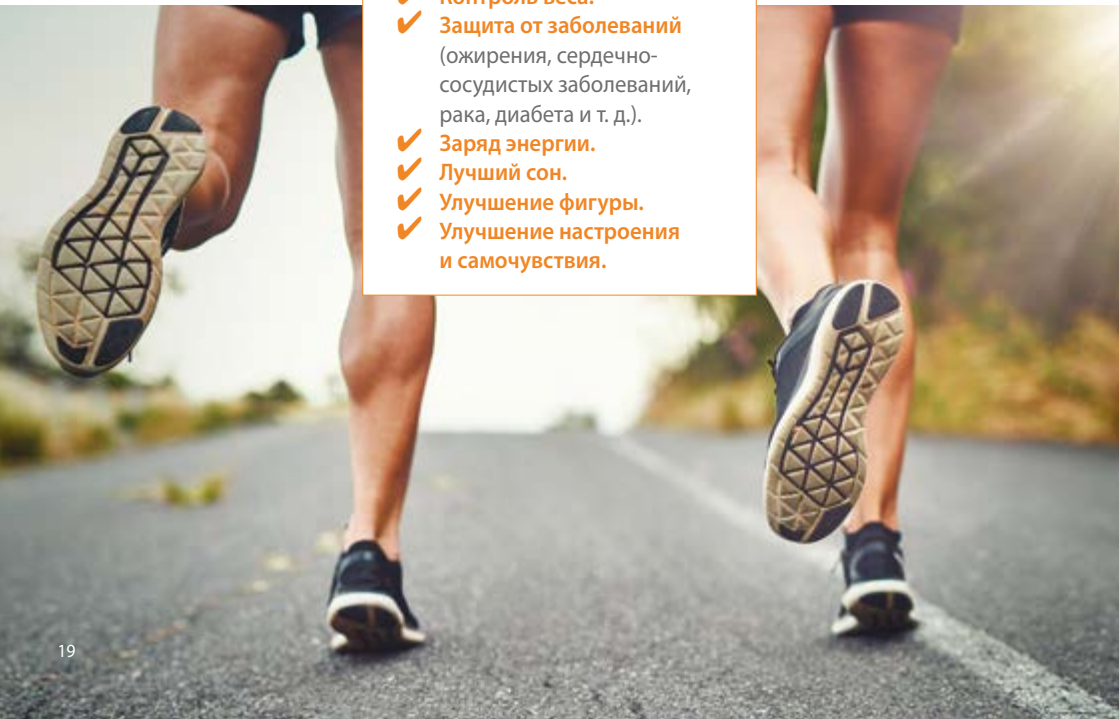
ЗАЧЕМ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

*Отлично! Ты уже здесь.
Молодец, :-! Мы рады, что ты с нами.*

Давай немного подвигаемся перед тем, как прочитать подробнее об активной части программы!

- > Поднимись, встань на цыпочки и высоко подними руки над головой. А теперь подпрыгни 3 раза. Готово? А вот теперь можно продолжить чтение.

Вероятно, ты много слышал(а) о пользе физических нагрузок и спорта для здоровья. Мы перечислили все их преимущества ниже, просто чтобы показать тебе, что физические нагрузки и спорт являются неотъемлемой частью повседневной жизни.

- 
- ✓ **Контроль веса.**
 - ✓ **Защита от заболеваний**
(ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и т. д.).
 - ✓ **Заряд энергии.**
 - ✓ **Лучший сон.**
 - ✓ **Улучшение фигуры.**
 - ✓ **Улучшение настроения и самочувствия.**

ВЫБЕРИ ТО, ЧТО ПОДХОДИТ
ТЕБЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО, И ПОЛУЧИ ВСЕ
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА
ИЗ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

15 %
СКИДКА

Получи скидку 15 % на батончики
TR90® M-Bar со вкусом шоколада
и лимонного криспа.

Действительна при покупке двух наборов
по 30 батончиков TR90® M-Bar.

Код 1 для первого
набора с 30 батончиками

Код 2 для второго
набора с 30 батончиками

Введи уникальный промокод*
на веб-сайте www.nuskin.com

* Каждый промокод можно использовать только один раз для получения скидки в размере 15 % на один набор с 30 батончиками TR90® M-Bar. Можно использовать только один промокод на заказ. Предложение недействительно с другими предложениями, скидками и акциями. Для получения скидки в размере 15 % просто введи промокод в поле «Промокод», которое появится на странице заказа в корзине.

КАКОЙ ПУЛЬС ИДЕАЛЕН ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Пульс — отличный показатель интенсивности тренировок. Так как же получить идеальный для сжигания жира пульс и начать сбрасывать вес? Прочитай краткое руководство!

ОСНОВЫ

Твой организм постоянно сжигает жир. Но он также эффективно использует потребляемую энергию. Иными словами, если хочешь сбрасывать вес, надо **активнее** двигаться. Пульс — один из многих показателей уровня активности. То есть чем интенсивнее ты тренируешься, тем он выше.

Есть три зоны пульса:

1. **Пульс в состоянии покоя** (количество ударов в минуту в состоянии покоя).
2. **Целевой пульс** (идеальный для сжигания жира).
3. **Максимальный пульс** (не превышай этот показатель во время тренировок).

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗАНИМАЕШЬСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЖИРА СЖИГАЕШЬ!

Идеальный пульс находится в диапазоне от 60 до 80% от твоего максимального пульса. Хотя организм сжигает более высокий процент калорий, получаемых из жиров, во время низкоинтенсивных тренировок, во время высокоинтенсивных тренировок сжигается больше калорий в целом, и ты быстрее сбрасываешь вес.

Но для здоровья лучше избегать только высокоинтенсивных тренировок: **разнообразие — вот изюминка фитнеса.**

КАК РАССЧИТАТЬ ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС

1. Начни с расчета максимального пульса: 220 минус твой возраст.
2. Если ты только что начал(а) сбрасывать вес, следует поставить целью пульс чуть меньше 70 % от максимального для тебя значения. Американская кардиологическая ассоциация даже рекомендует начинающим придерживаться значения на уровне 50 %.
3. Используй следующую формулу: $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 0,7$ Пример? Максимальный пульс 25-летней теннисистки — 195. Это значит, что ее идеальный пульс для сжигания жира составит $195 \times 0,7$, или 136,5 ударов в минуту.



КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРИНОСЯТ РАЗНЫЕ ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ,

или кардиотренировка

- ✓ Активирует дыхание
- ✓ Ускоряет пульс

- > **Общая подтянутость и хорошее самочувствие, сжигание жира и поддержание веса**

Примеры: энергичная прогулка, оздоровительный бег, катание на велосипеде, плавание, триатлон и т. д.



ТРЕНИРОВКА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ,

или силовая тренировка

- ✓ Укрепляет мышцы

- > **Делает сильнее и тонизирует тело**

Пример: поднятие тяжестей, приседания, планка, мостик, отведение ноги в сторону и т. д.

ТРЕНИРОВКА НА РАВНОВЕСИЕ И ГИБКОСТЬ

- ✓ Укрепляет внутренние мышцы
- ✓ Дает свободу движений

- > **Помогает избежать травм, мышечной ригидности и возрастных проблем в повседневной деятельности**

Пример: йога, тайчи, стойка на одной ноге, растяжка и т. д.

Знаешь ли ты?

Это упражнение позволяет объединить основные факторы — ДВИЖЕНИЕ и ЖИЗНЬ, поскольку помогает обрести гармонию сознания и тела. Чтобы поддерживать баланс и развивать гибкость, надо:

- контролировать осанку;
- сосредоточить внимание в текущем моменте;
- установить связь со своим внутренним «я»;
- думать только о вдохе и выдохе.

3 ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

В основе **ВИИТ** (высокоинтенсивной интервальной тренировки) — **циклы быстрых и интенсивных упражнений, перемежающиеся короткими периодами восстановления.** ВИИТ очень полезны для здоровья, а также способствуют укреплению мышц и сжиганию жира.

1. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Отличное упражнение для **укрепления верхней части туловища:** грудной клетки, трицепсов, дельтовидных мышц и мышц живота.

- Начни из упора лежа.
- Медленно опускайся вниз, сгибая руки в локтях, до тех пор, пока твое лицо почти коснется пола.
- Отожмись от пола максимально быстро.
- Хлопни в ладоши, а затем опусти руки обратно на пол (если осмелишься).

2. СКЛАДКА

Это упражнение напоминает модифицированные скручивания из положения сидя и **отлично ускоряет пульс.**

- Ляг на спину.
- Подтяни колени к груди, а пятки к ягодицам.
- Подними плечи от пола и дотронься руками до ступней.
- Вернись в исходное положение и повтори еще раз.

3. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

Прыжки на скакалке — полноценное упражнение, которое **активирует мышцы ног, плечевого пояса, туловища и рук.** Существует много вариантов выполнения этого упражнения. Так как правильно прыгать на скакалке?

- Подпрыгивай вверх на 2,5–5 см, оставляя достаточно места для прохода скакалки под ногами.
- Прыгая на скакалке, прижимай локти близко к бокам. Двигай запястьями и предплечьями, но не плечами.

Чтобы найти подходящую тебе скакалку, поставь ногу по центру скакалки и подними ручки — запястья не должны быть выше подмышек.

ГЕЙМ, СЕТ И МАТЧ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ

ВАЖНА РАЗМИНКА

Она позволяет подготовить сердце и легкие, растянуть мышцы, улучшает координацию и движения, а также активирует нервную систему. Так что ты всегда будешь на высоте! Выполнив несколько растягивающих упражнений, начни с легкой 5-минутной кардиотренировки, чтобы увеличить пульс.

Помимо растяжки с ротацией туловища, добавь в разминку перед матчем прыжки с высоким подтягиванием коленей, выпады и растяжку бедра «стопа к ягодице».

3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМ

- **Приседания с медицинским мячом:** отличный способ развития силы и устойчивости, которые нужны для подач и ударов.
- **Повороты туловища по диагонали в положении сидя:** это упражнение, имитирующее вращательное движение, используемое при бэкхендах и эйсах, помогает улучшить технику и устойчивость.
- **Ягодичный мост и скручивания туловища с мячом:** отличные упражнения для улучшения равновесия.

*Любишь теннис и хочешь
играть лучше?
Тогда добавь в план тренировок
некоторые из этих упражнений.*





РАЗВЕНЧИВАЕМ НЕКОТОРЫЕ МИФЫ О ПЛАВАНИИ

Все знают о пользе плавания для здоровья. А как насчет **мифов о плавании**, наводняющих Интернет? Вот три основных мифа.

МИФ № 1: ПЛАВАЯ, ТЫ СТАНЕШЬ ВЫШЕ

Профессиональных пловцов специально **отбирают по росту**. Становимся ли мы выше, плавая? Нет.

МИФ № 2: ПЛАВАНИЕ В СТИЛЕ БАТТЕРФЛЯЙ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС

Брасс, кроль, плавание на спине: сбрасывать вес можно, плавая любым стилем. Поэтому не надо скучать, плавая в одном стиле, — **плавай по-разному!** Возможности бесконечны, и они помогут целенаправленно **сбрасывать вес**. Если ты в воде, любой стиль хорош!

МИФ № 3: ПРИ ПЛАВАНИИ НА СЫТЫЙ ЖЕЛУДОК ВОЗНИКАЮТ СУДОРОГИ

Хотя в процессе пищеварения кровь оттекает от мышц, это не мешает им работать нормально. И нет никаких подтвержденных сообщений о том, что кто-то утонул, потому что плотно поел перед погружением в воду!

КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

От специалистов по правильному питанию и тренировкам «Еда в действии»*

Достичь целей проще, если составить план тренировок. Это позволит тебе видеть сразу все твои тренировки и упражнения и избежать однообразия. Всегда начинай тренировку с хорошей разминки в течение 5–15 минут — это **полезно и поможет избежать травм**. После тренировки сделай заминку не менее 10 минут, пока твои мышцы еще разогреты. Во время тренировки можно выполнять самые разные упражнения (на выносливость или силу). Самое важное — **регулярно тренировать** разные группы мышц. Например, объединять упражнения с отягощением с приседаниями и отведением ноги из положения лежа на боку.

- > Всегда разогревайся в течение 5–15 минут.
- > Выбирай по одному упражнению для каждой крупной группы мышц.
- > Регулярно делай короткие перерывы на отдых между упражнениями.
- > Растягивайся не менее 10 минут после тренировки.

Пример еженедельных тренировок

| | |
|-------------|------------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | = тренировка на выносливость |
| ВТОРНИК | = общая силовая тренировка |
| СРЕДА | = день отдыха |
| ЧЕТВЕРГ | = общая силовая тренировка |
| ПЯТНИЦА | = день отдыха |
| СУББОТА | = тренировка на выносливость |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ | = день отдыха |

Пример тренировки на выносливость

- + 10-минутная разминка
- + 15-минутная пробежка
- + 5-минутная ходьба
- + велосипед 20 минут
- + 5-минутная ходьба
- + 15-минутная пробежка
- + заминка в течение 10 минут

Пример силовой тренировки

- + 15-минутная разминка
- + 3 круга из:
 - 15 приседаний,
 - 12 повторений жима гантелей из положения лежа на скамье,
 - 15 подъемов ног из положения лежа
- + Между кругами — 1-минутный отдых
- + 10-минутная заминка

Как быть, если не хочется заниматься спортом

Ходи пешком больше обычного, вставай в течение дня чаще, стой на одной ноге, чисти зубы, растягивай мышцы во время готовки, поднимайся по лестнице на цыпочках, смотри любимые программы по телевизору, сидя на коврик и занимаясь йогой, и т. д.

* «Еда в действии» — бельгийская информационная платформа для медицинских работников, посвященная правильному питанию и здоровью. С более подробной информацией можно ознакомиться на веб-сайте www.foodinaction.com

ПИТАНИЕ И СПОРТ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ

Чтобы быть в форме и достигать высоких результатов, настоящим спортсменам надо **получать с пищей правильные питательные вещества в правильное время**. Неправильное питание перед важной и интенсивной тренировкой или соревнованием может отрицательно сказаться на результатах. Вот краткое руководство.

ПИТАНИЕ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

> Пополняй запасы.

- ✔ Не тренируйся натощак. Ешь перед тренировкой не раньше чем за 3 часа.
- ✔ Перед длинной, интенсивной тренировкой (тренировкой на выносливость) выбирай продукты, богатые углеводами и белком (например, рис с куриной грудкой или несколько кусков хлеба с хумусом).
- ✔ Обязательно пей много жидкости.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

> Ешь во время тренировки, чтобы тебе хватило сил ее закончить.

- ✔ Во время тренировки пей достаточно жидкости (+/- 600 мл воды в час).
- ✔ Во время длинной, интенсивной тренировки (> 1 час 30 мин.) каждый час съедай по небольшому снеку с высоким содержанием углеводов (сухофрукт, батончик TR90® M-bar и т. д.).

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

> Восстанови силы.

- ✔ В течение 30 минут после тренировки съешь снек с низким содержанием жира, содержащий белки и углеводы (например, банан + обезжиренное шоколадное молоко, сладкий фрукт + йогурт или скир, протеиновый коктейль).
- ✔ Или сразу же после тренировки (не позже чем через 30 минут) съешь полноценный обед: 2 строительных блока + 1 топливо + 1 защита.
- ✔ После тренировки обязательно пей достаточно жидкости.

8 СОВЕТОВ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПЛАТО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Все делаешь правильно, но **не можешь сбросить вес**? Не переживай: возможно, ты достиг(ла) плато снижения веса. Попробуй определить, что тебе мешает и как преодолеть это препятствие для достижения поставленной цели.

ПОЧЕМУ Я БОЛЬШЕ НЕ СБРАСЫВАЮ ВЕС?

Существует ряд причин, способных замедлить темп снижения веса.

- Возможно, ты просто достиг(ла) **естественной зоны комфорта для твоего организма**, и он сопротивляется любым попыткам еще сбросить вес.
- Если есть меньше, то **уровень основного обмена уменьшится**. Организм адаптировался и тратит меньше калорий.
- В самом начале тренировок мышцы формируются и потребляют больше калорий. Как только они адаптируются к упражнениям, они станут тратить меньше энергии.
- Скинув несколько килограммов, люди, как правило, **расслабляются** и снова начинают есть больше.

8 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ от специалистов по правильному питанию из программы «Еда в действии»*

1. **Физические нагрузки** отлично помогают скинуть пару лишних килограммов.
2. **Варьируя интенсивность, продолжительность и частоту** тренировок, ты заставляешь организм работать больше обычного.
3. **Не переусердствуй с тренировками**, поскольку они могут заставить твой организм адаптироваться и сжигать меньше калорий.
4. **Регулярные силовые тренировки** помогут преодолеть плато.
5. Постоянно следи за весом и **записывай, что ты ешь**. Это поможет правильно оценивать количество потребляемых калорий и при необходимости вносить изменения.
6. **Ешь больше нежирных белков** (молочные продукты, мясо, птицу, яйца, растительный белок и т. д.). Это отличный источник энергии для мышц и хорошее подспорье в контроле веса.
7. **Фрукты и овощи** помогают эффективно преодолеть плато сброса веса.
8. **Обернись назад и снова обрети уверенность в себе**: если ты провел(а) это время с пользой, ты увидишь, что занимаешься спортом больше, приобрел(а) здоровые пищевые привычки и ведешь намного более здоровый образ жизни.

* «Еда в действии» — бельгийская информационная платформа для медицинских работников, посвященная правильному питанию и здоровью. С более подробной информацией можно ознакомиться на веб-сайте www.foodinaction.com.

СПОРТ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Ты знаешь, что, позанимавшись спортом, **быстрее восстанавливаешься во сне**? По крайней мере, если правильно выбрать время суток и интенсивность тренировок.

НАУЧНО ДОКАЗАНО

Исследователи единодушно сходятся в следующем.

1. После любой физической активности в течение дня ты **заснешь раньше** (в среднем на 30 минут) из-за усталости.
2. После энергичной тренировки днем ты будешь спать приблизительно на **15 минут дольше**.
3. Продолжительность фазы глубокого сна увеличивается приблизительно на **20 минут**.
4. Физические нагрузки не только положительно воздействуют на продолжительность сна, но и обеспечивают **более глубокий сон ночью**.

КАК МАКСИМАЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОН

- Регулярные тренировки крайне важны для улучшения качества сна. Тренироваться по **30 минут 3 раза в неделю** полезнее, чем устраивать длительную тренировку по выходным.
- **Лучший вариант — тренировки на выносливость** (бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде) **умеренной интенсивности** в стабильном темпе.
- В некоторое время суток тренироваться полезнее: следует **заниматься спортом утром или днем**, особенно если упражнения подразумевают выброс адреналина (например, состязательные виды спорта), который в ином случае мешает заснуть.

*30-минутная умеренная
по интенсивности тренировка
утром или днем
3 раза в неделю*

5 СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЖЕЛАНИЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Что делать, когда заниматься спортом больше не хочется?

Следуй этим 5 советам, чтобы вернуть страсть к тренировкам и развивать выносливость.

1. ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ СИЛ, ПОПРОБУЙ ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

Нет ничего хуже скуки, и в спорте тоже! Если тебе скучно, возможно, настало время **поменять вид физической активности и выбрать новую**, которая будет больше тебя стимулировать.

2. НАЙДИ ПАРТНЕРА ПО ТРЕНИРОВКАМ

Если ты знаешь, что подведешь своего партнера, не придя на тренировку, то с меньшей вероятностью ее пропустишь.

3. СОСТАВЬ НОВЫЙ ЭНЕРГИЧНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ


Новый плейлист, новый альбом или свежий выпуск **любимого подкаста** также могут очень сильно мотивировать, особенно если ты знаешь, что можешь послушать их только **во время тренировки**.

4. ЗАБУДЬ О ТОМ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ

Да, лучше, конечно, придерживаться **сбалансированного плана тренировок**, направленного на все группы мышц, но в некоторых случаях для многих из нас **это может быть трудновыполнимо** или даже невозможно. Ты поймешь, что заниматься спортом, когда не надо выполнять какие-то обязательные упражнения, **намного веселее**.

5. А ЕСЛИ ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ НЕ ПОМОГЛО, СДЕЛАЙ ПЕРЕРЫВ

Иногда отсутствие мотивации — сигнал организма, указывающий на то, что **надо сбавить темп**. Сделай перерыв и **возвращайся с новыми силами!**



*Найди новые упражнения,
плейлист
или партнера, чтобы
снова обрести желание
заниматься спортом*

ЖИВИ

РАЗУМ И ТЕЛО

Как часто ты приходишь домой без сил после длинного и насыщенного дня на работе? Наливаешь себе бокал вина и устраиваешься на диване, удивляясь, где взять еще немного сил, чтобы встать и потренироваться или приготовить что-нибудь вкусенькое? У нас есть решение: **веди здоровый образ жизни**, объединив три основных фактора — **ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ и ЖИВИ!** Благодаря этому решению ты будешь с каждым днем чувствовать себя лучше. Правильное питание, регулярные физические нагрузки и удовольствие от жизни дадут тебе нужные силы.

Слово «ЖИВИ» означает именно то, что ты слышишь: **наслаждайся жизнью по полной** каждый момент. Найди время на любимые занятия и не напрягайся слишком сильно. Надо научиться прислушиваться к своему организму и почувствовать связь между телом и разумом. **Тебе станет легче**, когда ты научишься чувствовать свои эмоции, **принимать свои чувства и жить с ними, а не избегать их** и не стараться избавиться от них.

КАК СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО: **СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

от специалистов по здоровью программы «Еда в действии»*

- ✓ Прежде чем встать с кровати утром и лечь спать вечером, в течение 5 минут сосредоточься на дыхании.
- ✓ Когда начинаешь отвлекаться, отметь, о чем ты думаешь, прими эти мысли и снова отпусти, сосредоточившись на вдохе и выдохе.
- ✓ Продолжай дыхательные упражнения и выделяй на них по несколько минут в течение дня.
- ✓ Регулярно спрашивай себя, как ты себя чувствуешь в этот момент.
- ✓ Прочувствуй положение своего тела: ты сидишь прямо, стоишь выпрямив спину или лежишь? Чувствуешь поверхность под собой? Сосредоточься на разных частях тела, которые касаются поверхности, и прочувствуй эту связь.

«Введи это в привычку и находи время прислушаться к своему организму!»

Специалисты по здоровью программы
«Еда в действии»*

* «Еда в действии» — бельгийская информационная платформа для медицинских работников, посвященная правильному питанию и здоровью. С более подробной информацией можно ознакомиться на веб-сайте www.foodinaction.com.

ВАЖНО НАЙТИ БАЛАНС

Кажется, что сложнее всего изменить аспекты, связанные с работой, но важно найти **баланс между работой и личной жизнью!** Да, всем нам надо достигать поставленных целей на работе, и, да, мы хотим повышение по карьерной лестнице. Но иногда надо **сделать шаг назад**, посмотреть на свою жизнь и спросить себя, в каком направлении ты действительно хочешь идти.

Неужели так плохо будет:

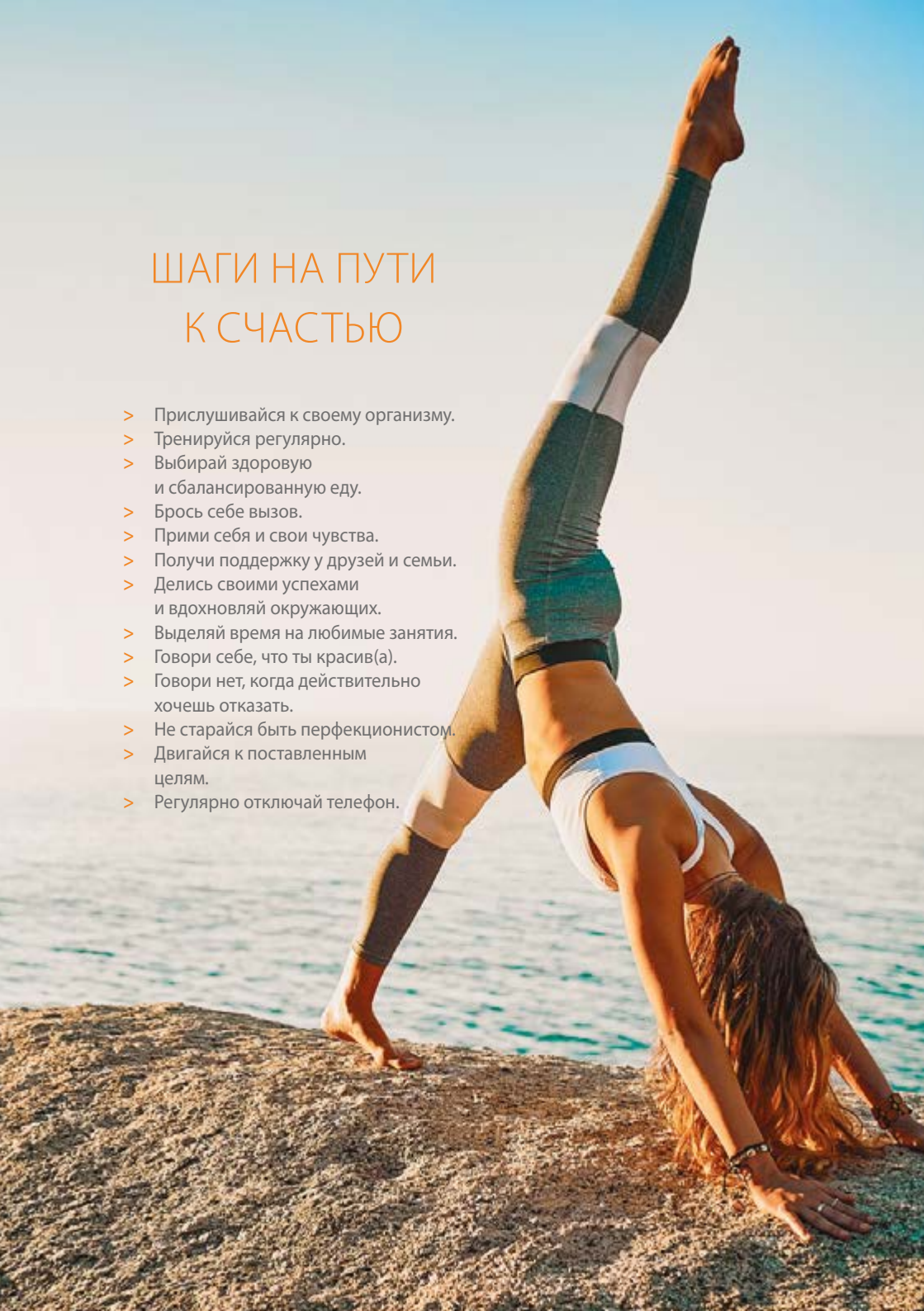
- вовремя уходить с работы?
- выключать телефон, уходя с работы?
- ответить на письмо завтра, а не сегодня вечером?

Отключаясь от работы, ты найдешь больше сил и энергии, чтобы сфокусироваться на достижении личных целей. Важно найти смысл жизни и понять, что причина, по которой ты встаешь каждое утро, не связана с работой. Твоя личная жизнь должна быть **так же важна или даже важнее** работы. Сложно? Не пытайся сделать все сразу, действуй постепенно!



ШАГИ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

- > Прислушайся к своему организму.
- > Тренируйся регулярно.
- > Выбирай здоровую и сбалансированную еду.
- > Брось себе вызов.
- > Прими себя и свои чувства.
- > Получи поддержку у друзей и семьи.
- > Делись своими успехами и вдохновляй окружающих.
- > Выделяй время на любимые занятия.
- > Говори себе, что ты красив(а).
- > Говори нет, когда действительно хочешь отказать.
- > Не старайся быть перфекционистом.
- > Двигайся к поставленным целям.
- > Регулярно отключай телефон.



ОСОЗНАННОСТЬ

ДЛЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Центры осознанности достаточно сильно отличаются от обычных спортзалов. Там можно найти подушки, свечи, чашку чая и комфортное пространство, располагающее к медитации.

ТАК ЧТО ТАКОЕ **ОСОЗНАННОСТЬ**?

Согласно словарю, осознанность — это душевное состояние, достигаемое путем концентрации внимания на **осознании текущего момента**, спокойного принятия своих чувств, мыслей и физических ощущений, применяющееся в качестве лечебной методики. Практику осознанности, которая сейчас **переживает настоящий бум**, также можно применять **для повышения выносливости, улучшения сна и расслабления**.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНЫЕ **НАМ УПРАЖНЕНИЯ**

Посещая студии такого типа, ты не сбросишь вес. Но это поможет тебе **уменьшить уровень стресса и тревожности**. Ведь, возможно, ты именно поэтому так много ешь или ведешь нездоровый образ жизни.

Повышение уровня эмпатии, снижение артериального давления, уменьшение склонности к агрессии, развитие умения слушать, повышение концентрации внимания, снижение уровня тревожности и депрессии, а также возможность **быть осознанным в каждый момент времени** — лишь несколько преимуществ **осознанности и медитации**.





КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В ОТПУСКЕ

Для многих из нас отпуск — самое радостное и приятное время, потому что в этот период **мы можем ощутить полную свободу**. К сожалению, для некоторых отпуск может стать **особенно трудным периодом**.

КАК ПРОВЕСТИ ОТПУСК ТАК, ЧТОБЫ **ЛУЧШЕ СПАТЬ**

Если во время отпуска ты испытываешь стресс, обрати внимание на то, как ты **спишь**, и спроси себя, **не настало ли время что-то изменить**. Ложись спать и просыпайся каждый день примерно в одно и то же время, не употребляй кофеинсодержащие напитки и создай в комнате **комфортные условия для сна**. Вечером **приглуши немного свет**.

ДВИГАЙСЯ!

Занятия спортом помогут не только насладиться качественным сном, который тебе так нужен, но и **справиться со стрессом**. Так, йога помогает уменьшить уровень тревожности и депрессии. Почему? Конечно, все дело в дыхании. **Глубокое дыхание** увеличивает приток кислорода к головному мозгу и стимулирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за процессы восстановления.

Ешь, ДВИГАЙСЯ, ЖИВИ.

*Питайся полноценно, приобрети
желаемую форму и обрети
гармонию!*





 TR90®

 PHARMANEX®