

Ана Митева съветва:

Постът започна – пречистете тялото и душата си



Вече сме в периода на най-строгия пост в православния календар – великденския. Заедно с прочистването на организма трябва да започне и духовното пречистване. За да не стресираме тялото, което през зимата сме поддържали с храна, по-бедна на витамини, добре е постепенно да включим в менюто си повече плодове и зеленчуци, както и пълнозърнест хляб. Тях по време на поста можем да ядем без ограничения.

Преди да помислим за храната, трябва да изчистим мислите си. Това ще ни подготви по-добре за детоксикацията, която започва в тялото ни.

Има хора обаче, които не могат да преодолеят налегналите ги тежки мисли, и това затруднява духовното им пречистване. Те са заключени в себе си и нищо не е в състояние да ги накара да повярват, че депресията ще премине. В такъв момент можем да помогнем ние. Достатъчни са само 5-6 процедури от нашата терапия „Събуждане на енергията“ и тежките мисли ще

останат в миналото, а на тяхно място ще дойде моментът на удоволствието.

Част от прочистването на тялото са хремите и наистинките, затова не се притеснявайте от тях. Дори температурата, която вдигате, само ще помогне на организма да се справи с прочистването по-бързо.

През този период на голямо пролетно пробуждане трябва да увеличите движението, като всеки трябва да избере сам своята форма на физическо натоварване. Препоръчвам повече целенасочени движения – танци, бързо ходене, плуване или нещо друго, което ви е приятно. Но не и ходене и шетане вкъщи, защото мозъкът ви знае, че това е работа. Тренировките да не са тежки, а като физзарядка, за да не изтощавате организма, а да го заредим за деня.

Много ценя медитирането през този период. Отделете си по 20 минути сутрин, за да може енергията да се успокои, ако е била насочвана неправилно.

Фитнес залите не са подходящи за спор-

туване, те са пълни с хора, а това значи малко кислород и много енергия. В такава обстановка организмът работи стресово, изгаря само захари, а не мазнини и може да изпаднете в хипогликемия. Разнообразието на тренировъчния процес прави самата тренировка желана и очаквана. В Къщата на здравето ще ви посрещнем със специална програма с тренировки на открито, които могат да се нарекат кондиционни!

В залата ще ви научат да правите разтягаща гимнастика за бързо освобождаване на мускулите от натрупаната умора. А индивидуалният треньор ще определи програма за всеки един от вас. Тук предлагаме и занимания с тенис, туризъм или друг спорт, който ще ви е приятно да практикувате.

А уникалната терапия „Събуждане на енергията“ прилагаме с помощта на истински етерични масла, което навакхва загубата на минерали и соли от организма през зимния период.



M. Asam®

VINOLIFT
NANOPEARLS

Мигновени резултати погодно на магия...

- С M. Asam VINOLIFT Magic Finish ще се насладите на Вълшебството на съвършен изравнен тен, за минути.
- Magic Finish загладва бръчки, пори и несъвършенства и тонира, сякаш сте леко целуната от слънцето. Съчетава анти ейдж съставки за свежо младежко излъчване и фон дьо тен.
- Magic Finish е крем, който запълва бръчките и тонален мус в едно. Попива излишния блясък и от пудра нямаме нужда. Усещането е за копринено гладка, матирана кожа.

Magic Finish се нанася на тънък слой, след дневния хидратант, върху цялото лице, до постигане на желаното покритие.

Можете да откриете подходящите лично за вас продукти на M. Asam на сайта www.m-asam.net