

МОДНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ



«Каждый из нас желает и достоин быть счастливым и любимым. Это состояние — необходимая потребность любого живого существа. Могу вас заверить, что быть и оставаться счастливым, радоваться каждому дню, любить и быть любимым вполне под силу каждому на протяжении всей отпущенной нам жизни!» — считает наш постоянный автор и персональный тренер фитнес-красивой индустрии Евгения МАЗУР.

«Сегодня можно с уверенностью констатировать, что поменялась «мода на инвестиции». Стало модным инвестировать в здоровье. Что же является фактором роста и синтеза состояния счастья и, как следствие, молодости, красоты, здоровья, а значит, полной требованности и состоятельности в личной жизни и на работе? Это сбалансированная ферментация (выработка), «правильных» для каждого гормонов, которые управляют процессами производства» молодости, красоты, радости и состояния счастья независимо от времени суток и года.

ФАКТ. Гормоны радости, счастья, молодости, красоты и здоровья МОЖНО «КАЧАТЬ» Мнение доктора биологических наук Ксении Рубиной (кафедра МГУ клеточных биотехнологий и гистологии: «По современным данным регенеративной медицины, физические нагрузки стимулируют выход стволовых и прогениторных клеток из костного мозга. Костный мозг — основное депо стволовых клеток крови и других предшественников. Под действием определенных стимулов, в том числе и физических нагрузок, стволовые клетки выходят из ниш костного мозга, мигрируют в зоны, где они необходимы, и участвуют в процессах регенерации. И их можно синтезировать, собственно, каждому в своем организме!» Действительно, мой собственный опыт работы с клиентами показал, что после правильно проведенной тренировки у людей отсутствует аппетит и поднимается настроение в течение двух и более часов. «Качнули» нужные гормоны. Тренер по атлетике Михаил Шкапов убежден: «Сломалась душа — чини тело физическими упражнениями, они избавляют от любых стрессов и депрессий!»



1

Боковая поза планки.



2

Выпады с поддержкой партнера.

Евгения Мазур с коллегой — Михаилом Шкаповым



3

Выпады с гантелями.



4

Отжимания.

Мнение врача-ревматолога Анастасии Чавдарь: «Оптимальные физические нагрузки способны привести к пятикратному повышению уровня эндорфинов — гормонов удовольствия, они борются с повышенным аппетитом, позволяют проще добиваться побед, вызывают «правильное» привыкание (зависимость к спортивным занятиям) и повышают болевой порог, что способствует большей выносливости.

Кроме того, физические нагрузки провоцируют выброс в кровь двойной нормы гормона роста, в этом случае усиленно расходуются жиры, особенно при продолжительных занятиях. Именно регулярные занятия спортом могут избавить любого человека от внедрения искусственных методов преодоления изнашивания организма».