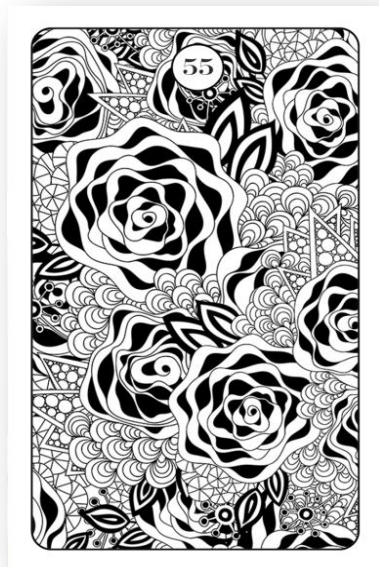


Рекомендации на неделю с 18-24 февраля.

18.02 Понедельник - 55



Карта «Аппаратная косметология»

В этот день очень хорошо пройдут процедуры аппаратной косметологии.

Это все процедуры, связанные с глубоким либо инвазивным воздействием на кожу лица и тела.

Речь идет о мезотерапии, ботулинотерапии, фотоомоложении, лазерном пилинге и многих других, в том числе об аппаратном массаже.

19.02 Вторник – 41



Карта «Рыбный день»

Совет: Едим любую рыбу, которая вам нравится. Мне, например, нравится лосось, тунец. В любом виде.

Почему полезно есть рыбу?

Рыба (не только филе, но и печень) насыщает организм ценнейшими жирными кислотами линолевой и архидоновой (знаменитые омега3 и омега 6), они входят в состав клеток головного мозга и являются строительным материалом для клеточных мембран. Также омега 6 снижает уровень вредного холестерина в крови, минимизирует риск развития атеросклероза, что благотворно сказывается на работе кровеносной и

сердечно-сосудистой системы.

Большое содержание фосфора в рыбе самым благоприятным образом сказывается на работе нервной системы, повышает работоспособность, устраняет вялость. Фосфор иногда называют элементом бодрости, при

его недостатке клетки нервной системы перестают нормально функционировать и проводить нервные импульсы с нужной скоростью.

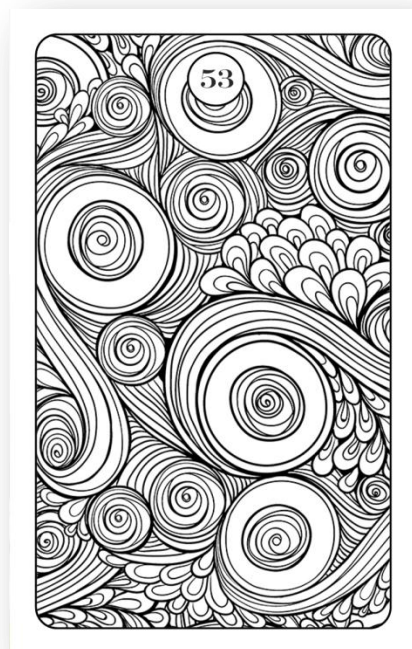


Для эндокринной системы, в частности для успешной работы щитовидной железы, крайне полезен йод, которым богата морская рыба. К сведению в 200 г скумбрии содержится суточная норма йода, в

той форме, которая полностью усваивается организмом.

Обладая таким «букетом» полезных свойств, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной массы диетических меню. Если вы хотите сбросить вес и при этом получить массу полезных веществ, выбирайте нежирные сорта рыбы, к которым относится треска, минтай, сайда, путассу, щука, макрурус, хек.

20.02 Среда – 53



Карта «Отдых от физических нагрузок»

Совет дня: Отдыхаем, минимум физической нагрузки.

Либо вы очень много потрудились и вам нужно отдохнуть, либо вы будете много заниматься в следующие дни. И тогда вам обязательно нужно отдохнуть.

В первую очередь нужно отметить, что восстановление после физических упражнений имеет особое значение для мышц и тканей. Очень важно об этом помнить и после тяжелой силовой

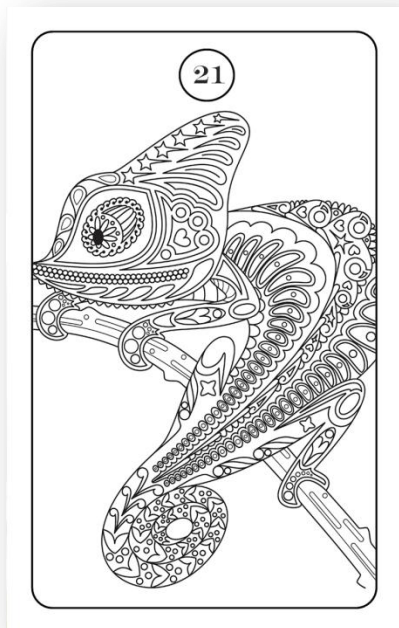
тренировки. **Мышцам необходимо давать от 24 до 48 часов на восстановление**, а если слишком быстро нагрузить ту же группу мышц, это приведет не к росту, а, наоборот, к разрушению мышц. При разработке плана силовых тренировок учтите, что два дня подряд не должны работать одни и те же группы мышц.

Однако не стоит сразу перегружать мышцы и весь организм с целом, так как усиленными каждодневными действиями хороших результатов не добьешься.

Между тренировками обязательно должен быть отдых. Дело в том, что построение мышц зависит от их регулярного «травмирования» и восстановления. Только в таком случае они растут. Получая нагрузки в тренажерном зале, мышцы подвергаются мини травмам. И чтобы восстановиться, **им необходим отдых не меньше 28 часов**. Поэтому профессионалы и опытные атлеты ходят на тренировки через день, чтобы дать возможность мышцам восстановиться

Не перегружайте себя, пожалуйста!

21.02 Четверг – 21



Карта №21 «Хамелеон»

Общее описание: Хамелеон – это животное, которое подстраивается под окружающий его мир. Он может изменить свой цвет так, что его становится трудно заметить. Он очень хорошо сливается с окружающими его предметами.

В раскладах на день: Эта карта говорит о том, что вам нельзя подстраиваться под окружающих.

Пример: ребёнок не доел еду. Вы за ним доедаете. Сегодня это не лучший выбор.

Ещё пример: Вы уже поели и сыты. Внезапно пришли друзья, пригласили сходить в кафе выпить. Выбор за вами, но в данном случае это не лучший вариант.

22.02 Пятница – 34



Карта №34 «Клубника»

Общее описание: На карте изображена клубника. Олицетворяет раннее лето, ягоды, фрукты, витамины

В раскладах на день:

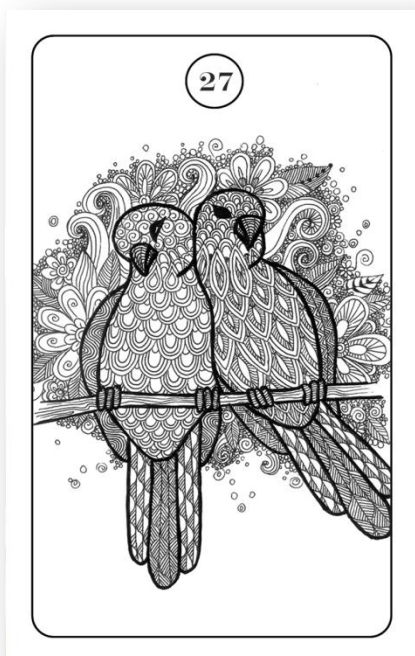
Обозначает, что сегодня рекомендуется есть свежие ягоды (возможно замороженные) и фрукты.

Так же надо позаботиться о витаминах. Начать их принимать.

23.02 Суббота – 41

То же самое что и во вторник Карта «Рыбный день»

24.02 Воскресенье – 27



Карта №27 «Нежность»

Общее описание: 2 птицы прижались друг к другу. Нежность.

В раскладах на день: Карта говорит о том, что в этот день нужно быть ближе к партнёру.

Проведите вместе время, вместо тренажёрного зала займитесь сексом. И калории потеряете, и всплеск адреналина на пользу пойдёт.