

Как похорошеть за 10 дней

3 СЕКРЕТНЫХ СПОСОБА

Только для женщин после 35 лет



marta-ng.com

Это действительно эффективная экспресс-программа для приведения своего самочувствия и внешности в образцовый порядок.

Всего десять дней по простому расписанию – и вы станете выглядеть как следует.

Я практикую эту программу экспресс-ухода уже несколько лет подряд – обычно накануне праздников, когда хочется выглядеть особенно безупречно.

Эффект мне нравится - даже несмотря на то, что комплименты всегда однообразные, как под копирку: или «отпад!», или «вау!».

Восклицания и комплименты вам обеспечат три элемента экспресс-программы.

Это:

1. Вкусный суп, тщательно очищающий всё тело изнутри,
2. 5 упражнений для бодрости
3. и программа – эликсир для кожи лица, шеи и рук

Сначала я представлю подробное описание каждого элемента, а потом вы получите расписание по их (элементов) применению.

ЭЛЕМЕНТ 1.

Вкусный суп, тщательно очищающий все тело изнутри

Вообще-то этот суп позиционирует себя как жиросжигающий.

И так оно и есть.

Вот только это уже внешнее проявление эффекта – заметное похудание.

А по сути, эффект значительно масштабнее: *тщательное очищение* жидких сред организма. И вот как раз это обстоятельство и является причиной того, что повышается общий тонус – т.е. заметно увеличиваются жизненные силы.



Ешьте суп в течение 7 дней ежедневно.

И ешьте так часто и так много, как хочется.

Чем больше вы его съедите, тем больше сил прибудет. И тем больше сгорит лишнего жира – если таковой есть.

А если такового нет, то и нечему гореть – и вес не убавится.

Есть ограничение: в дни, когда едите суп, **полный запрет на алкоголь.**

Рецепт и способ приготовления.

- ✓ 6 средних луковиц,
- ✓ 4 среднего размера помидора (можно консервированных),
- ✓ 1 небольшой кочан капусты,
- ✓ 2 зеленых перца,
- ✓ 1 стебель сельдерея – это **главный игрок**

Марта Николаева-Гарина.

Как похорошеть за 10 дней. 3 Секретных Способа

✓ 2 кубика овощного бульона.

Порежьте овощи и залейте водой - таким количеством, чтобы уровень воды был на 1-2 см ниже уровня сырых овощей.

Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом.

Кипятите на большом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.

Маленький секрет.

Суп станет вкуснее, если взбить его блендером – получится суп-пюре.

И можно пить его из кружки.

ЭЛЕМЕНТ 2.

5 упражнений ДЛЯ БОДРОСТИ

Устройтесь поудобнее - сейчас расскажу смешную историю.

Однажды – это был один из тех сумасшедших дней, когда на нашем проекте выпускаются в свет новые программы - мы всей командой остались на «ночные бдения».

(так наш руководитель любит называть ночные авралы)

Ну вот.

Сиюю это я, всех подряд дергаю – так проверяю уровень готовности на каждом участке работы.

Вдруг – это уже было примерно часа 3 ночи – ко мне в Скайп приходит сообщение:

«У тебя энергетика еще много в запасе? Поделись, пож-ста.

А то ты как огурчик, а мы уже на пределе - срубаемся»

Так меня еще никто не оскорблял.

Про меня подумать, что я принимаю энергетиках?!!

Разумеется, я постояла за себя – и отомстила не только автору этого наглого запроса, но и всем страждущим, кто был «уже на пределе».

Мечь моя хотя и была страшна - поначалу все так испугались, что со страху стали брыкаться, - а заняла всего 14 минут.

И в финале уже не одна я была «огурчик», а все поголовно.

Марта Николаева-Гарина.

Как похорошеть за 10 дней. 3 Секретных Способа

Уже догадались, чем я мстила?

Совершенно верно: особенной гимнастикой.

Вообще-то она утренняя...

Но, как оказалось, она в любое время суток дает такой же потрясающий эффект, как и утром.

Разучите эту гимнастику.

Она замечательно простая: всего 5 приятных упражнений.

Ваше тело их запомнит сразу - в первом же подходе.

И вы откроете в себе способность не уставать при любой нагрузке.

Выполняя эти упражнения каждое утро,

вы станете чувствовать себя несгораемой батареей.

И этот эффект вы получите в первом же подходе.

Итак, отставьте в сторону чашку кофе - или чем вы себя взбадриваете? - и зарядите чистой энергией каждую свою клетку.

..Ах, да! Еще одно дело, прежде чем приступите к упражнениям:

с килограммами своими попрощайтесь - как минимум, с 3-мя (утратите их уже после 10-15 дней выполнения этого приятной зарядки)

Ну что, вы готовы?

Тогда приступайте.

Выполняйте упражнения по порядку, удерживая каждую позу в течение **7-10 полных дыхательных движений** (вдох/выдох)

Глубина дыхания - произвольная. Как удобно, так и дышите.

Упражнение 1. Поза собаки (начальная)



Примите позу, как показано на рисунке – и оставайтесь в ней, пока не сделаете **7-10 полных дыхательных движений** (вдох/выдох)

А потом сразу – без перерыва – переходите в следующую позу: в усиленную позу собаки

Упражнение 2. Поза собаки (усиленная)



Приняв эту позу, оставайтесь в ней, пока не сделаете **7-10 полных дыхательных движений** (вдох/выдох)

А потом немножко отдохните – примерно 5-10 секунд – и переходите к упражнению 3

Упражнение 3. Поза собаки (с поднятой ногой)

Здесь показана поза для подготовленных.

А если вы новичок, то **так**:



- Примите упор лежа (как при отжиманиях),
 - затем перейдите в позу собаки (как в упражнении 1).
 - Поймите в этой позе в течение **5-ти вдохов/выдохов**
 - и поднимите правую ногу (без фанатизма: поднимите насколько сможете и выпрямите насколько сможете).
 - И опустите левое предплечье на пол.
-
- Поймите в этой позе **в течение 5-7 вдохов- выдохов**,
 - А потом поменяйте позу: сделайте то же самое, но с поднятой левой ногой.
 - Потом отдохните 8-10 секунд и переходите к Упражнению 4.

Упражнение 4. Воин



Для начала сделайте примерку:
определите место, где встать, чтобы ваша
вытянутая назад нога точно смогла
упереться в стенку полной стопой.

Потом так:

- из положения стоя наклонитесь и вытяните назад правую ногу.
- Затем вытяните обе руки вперед
- и установите равновесие.
- Оставайтесь в этой позе, пока не сделаете **7-10 полных дыхательных движений**.

Если равновесие утрачивается раньше – не огорчайтесь:
стойте в позе столько, сколько позволяет равновесие.

- Потом поменяйте позу: сделайте то же самое,
но с поднятой левой ногой
- И отдохните 5-10 секунд перед Упражнением 5.

Упражнение 5. Дерево.



Примите позу, как показано на картинке.
И примените тот же подход, что и в предыдущих упражнениях:

- ✓ 7-10 полных дыхательных движений в позе с поднятой правой ногой
- ✓ и 7-10 полных дыхательных движений в позе с поднятой левой ногой.

Обратите внимание: улыбка – *обязательна*.

И это физиологическое требование:

такое положение лицевых мышц дает гормональной системе команду на выработку эндорфинов (гормонов радости)

ЭЛЕМЕНТ 3.

Программа-ЭЛИКСИР для кожи лица, шеи и рук.

Да, это действительно эликсир.

Чтобы угостить им свою кожу, вам понадобится вот это:

если нормальная или сухая кожа

- Солкосерил (мазь)
(продается в аптеке, стоимость 150-190 руб.)
- Овсяные хлопья, помолотые
- Белая(или голубая) косметическая глина
- И ваши руки

если жирная кожа

- Солкосерил (гель)
(продается в аптеке, стоимость 165-200 руб.)
- Солкосерил (мазь)
(продается в аптеке, стоимость 150-190 руб.)
- Овсяные хлопья, помолотые
- Белая (или голубая) косметическая глина
- И ваши руки



Солкосерил – это настоящее чудо.

В его состав входит диализат крови здоровых молочных телят - и вот он-то и обеспечивает этот магический эффект: морщинки разглаживаются, серость сменяется здоровым сиянием, а на ощупь кожа становится как попка младенца.



Овсяные хлопья и косметическая глина.

Из них вы станете делать «умывалку», с которой потом вряд ли расстанетесь.



Ваши руки.

Они станут делать особенные касания, которые по эффекту сравнимы с испанским массажем, который, как известно, совсем не дешевое удовольствие.

Чтобы получить максимальный эффект, научитесь:

1. Готовить и применять утреннюю умывалку
2. и производить особые касания.

Марта Николаева-Гарина.

Как похорошеть за 10 дней. 3 Секретных Способа

Как готовить и применять овсяную умывалку.

Помолотые хлопья – 1 столовую ложку – смешайте с 1 ч. ложкой глины, смесь залейте кипятком (4 -5 ст. л), тщательно перемешайте и дайте настояться 5 мин.



Техника умывания простая:

круговыми движениями массируете лицо в направлении снизу вверх, от подбородка ко лбу, а потом смываете прохладной водой.

Как производить особые касания.

Сухие ладони разотрите друг о друга до появления чувствительного тепла.

А потом так:

- без нажима приложите центры ладоней к глазам и сделайте ровно 4 полных дыхательных движения: вдох/выдох
Глубина дыхания – произвольная.
- Затем приложите ладони к лицу так, чтобы закрыть его полностью и сделайте



Марта Николаева-Гарина.

Как похорошеть за 10 дней. 3 Секретных Способа

еще 4 полных дыхательных движения.

- **А дальше так.**
- Снова разотрите ладони
- И поочередно прикладывая, пройдитесь по всему лицу снизу вверх:
 - ✓ Приложите центры ладоней к подбородку – и сделайте 2 полных дыхательных движения.
 - ✓ Приложите центры ладоней к центрам щек – и еще раз 2 полных дыхательных движения.
 - ✓ Приложите центры ладоней к скулам под глазами – и еще раз 2 полных дыхательных движения.
 - ✓ Приложите центры ладоней к вискам – и еще раз 2 полных дыхательных движения.
 - ✓ Приложите центры ладоней на центр лба – и еще раз 2 полных дыхательных движения.
 - ✓ **И всё.** Это полный цикл особых касаний.
 - ✓ Эффект просто классный – проверяйте.

Расписание программы экспресс-ухода

Период программы: ровно **10 дней**

| Время дня | Действие | Примечание | Особое примечание |
|--------------|-----------------------------|--|--|
| Утро | Умывание овсяными хлопьями | А после умывания – душ | |
| | 5 упражнений для бодрости | После душа – это важно | |
| День | Суп | Ешьте суп в течение 7 дней ежедневно. И ешьте так часто и так много, как хочется. | |
| Вечер | Программа-эликсир для кожи. | <p>Порядок действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Умойтесь овсяными хлопьями. ✓ На влажную кожу век, лица, шеи нанесите тонким слоем солкосерил. ✓ И проведите цикл касаний. ✓ Солкосерил не смывайте – оставьте на ночь | <p>Применение солкосерила для жирной кожи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На веки и шею – мазь ✓ На лицо – гель |

Практикуйте это расписание в течение 10 дней подряд – и вы себе очень понравитесь. Пробуйте и убеждайтесь.

Марта Николаева-Гарина.

Как похорошеть за 10 дней. 3 Секретных Способа