



## О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ

*Магазины «Основа Движения»  
рады предложить вам большой  
выбор товаров для здоровья и  
красоты!*

Единая справочная о товарах и услугах:  
(3952) 500-223, 8-800-500-30-79,  
[www.osnovad.ru](http://www.osnovad.ru)



**основа движения®**  
в здоровом ритме жизни

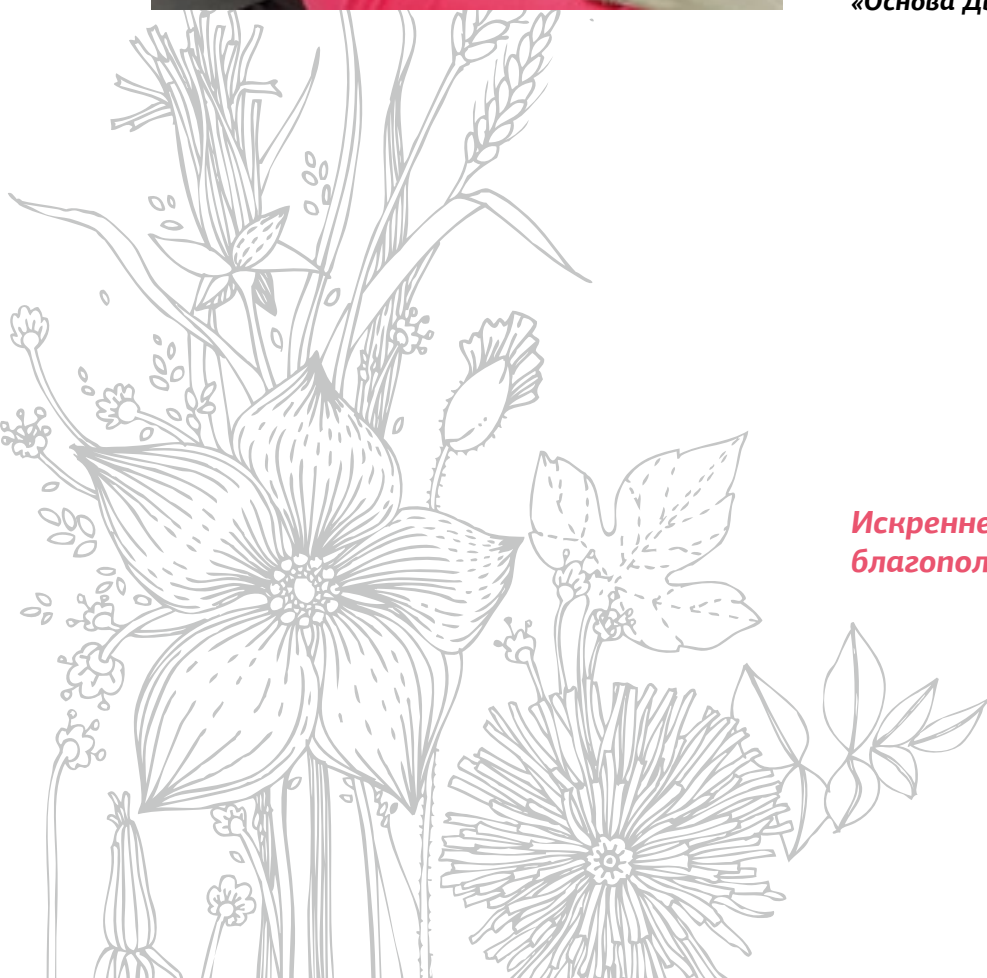




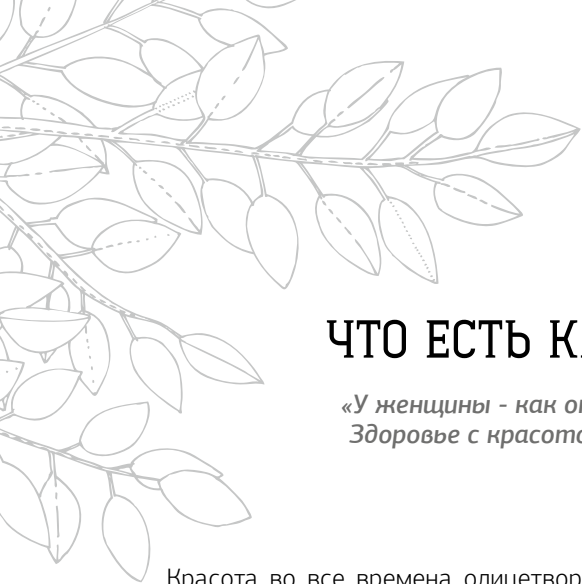
*«В какой-то момент жизни ко мне пришло осознание того, что все, что я делаю и что для меня очень важно - связано со здоровьем. Здоровьем моим личным, моих детей, моих близких и других людей тоже...»*

**«В** душе каждого человека есть место, которое отвечает за чувство прекрасного, гармонию, красоту, целостность. И каждый имеет личные критерии этого состояния, стремясь наполнить этим свою жизнь. А значит - сделать ее здоровой во всех отношениях. Ведь красота возможна только в состоянии здоровья. Здоровья физического, душевного, духовного и социального. В современном мире есть много способов и методов как этого достигнуть, но все они требуют проверки на экологичность. Здесь мы делимся теми средствами и способами, которые используем сами. Все они безопасны, эффективны и проверены личным опытом. Будьте здоровы, красивы и счастливы!»

**Ирина Ефимова,  
генеральный директор компании  
«Основа Движения»**



**Искренне желаю здоровья, счастья и благополучия Вам и Вашим близким!**



## ЧТО ЕСТЬ КРАСОТА?

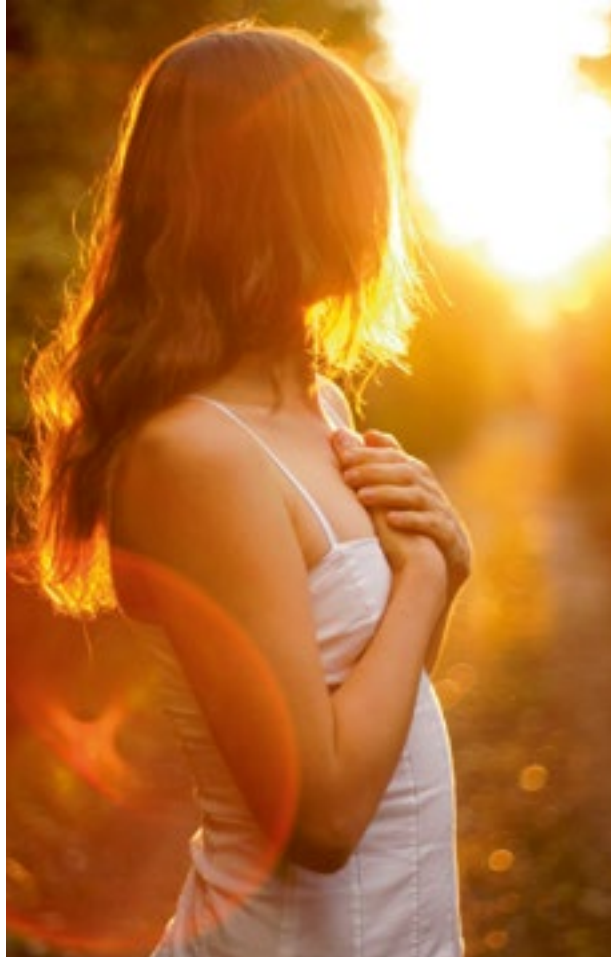
*«У женщины - как опыт учит нас –  
Здоровье с красотой неразлучны»  
(Лопе де Вега)*

Красота во все времена олицетворялась с женщиной. Так что же значит – нести в мир красоту?

Красота – это, в первую очередь, здоровье. Не просто внешнее, а еще личностное, духовное, социальное, душевное. Гармония, красота и естественная привлекательность в том, чтобы чувствовать себя полноценно проявленной во всех этих аспектах. Ведь если хоть одна составляющая будет страдать, ни один человек не сможет чувствовать себя «в здоровье», и это мгновенно отразится и на его внешности, в том числе.

Сегодня, как и всегда, красота – это не идеальное лицо или определенный тип фигуры. Модная одежда и качество макияжа тоже не учитываются – мы же говорим о естественной красоте, данной женщине от природы. Естественная привлекательность начинается тогда, когда женщина проявляет себя как индивидуальность.

И ваш Путь к настоящей, истинной красоте, к целостности тоже очень индивидуален, у каждого свой ре-



цепт, свои пропорции.

Для Тела и Души! В этом каталоге мы постарались собрать для вас эффективные традиционные и инновационные методы и советы, которые помогут вам позаботиться о своем физическом и душевном здоровье!



# 1

## ВЫСЫПАЙТЕСЬ!

Здоровый сон и красота идут по жизни рука об руку, они взаимосвязаны. **Здоровый сон — это лучший домашний косметолог**, который всегда вам придет на помощь и поможет сохранить молодость и красоту надолго.

В нашем организме во время сна ни одна клеточка не спит, а продолжает функционировать, подготавливая нас к новому дню. Нормальный сон позволяет расслабиться всему телу, восстанавливать иммунитет, психоэмоциональный настрой и устойчивость к стрессам, поддерживать на должном уровне баланс гормонов здоровья и красоты. Благодаря этому мы получаем возможность активно работать и отдыхать, ясно мыслить и мечтать, чем-то в жизни увлекаться.

**И, в первую очередь, сон влияет на нашу внешность.** Клетки кожи во сне (особенно в первой половине ночи) обновляются быстрее, улучшается их дыхание, активнее выводятся токсины, разглаживаются морщинки. Происходит интенсивная выработка коллагена, который обеспечивает эластичность и прочность соединительным тканям. **Неполноценный сон** блокирует процесс восстановления и обновления организма, всех его органов и систем, лишает нас необходимого отдыха и отражается на нашей внешности — обостряются черты лица, морщины становятся выраженными, кожа сохнет и приобретает нездоровый оттенок, появляется целлюлит, тускнеют волосы.



### СОЗДАЕМ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА:

- Проветриваем спальню и поддерживаем в ней комфортный микроклимат с помощью **увлажнителей и очистителей воздуха**.
- Расслабиться и настроиться на спокойный сон поможет мягкий, теплый свет **солевой лампы**.
- Закрываем шторы плотно-плотно, выключаем все бытовые приборы и гаджеты. Темнота — одно из важных условий полноценного сна.
- 22:00 — в это время желательно уснуть, чтобы создать условия для выработки в достаточном количестве гормонов роста, стройности, молодости, долголетия. Именно в промежуток времени с 22:00 до 2:00 часов происходит активное восстановление иммунной и нервной системы организма.
- Выбираем **ортопедическую подушку и матрац**. Правильно подобранные подушка и матрац поддерживают позвоночник во время сна, помогают сохранить хорошую осанку, уменьшают усталость, повышают качество отдыха.
- Спим 8-9 часов.

## КРЕПКИЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- Глубокий и сладкий сон
- Легкость пробуждения
- Хорошее самочувствие
- Отличное настроение

Заманчиво, не правда ли? От чего это зависит и как этого можно достичь?

Как известно, как минимум треть своей жизни мы проводим во сне, поэтому крайне важно, чтобы отдых был с максимальной пользой для вашего здоровья.

**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ** заботятся о вашем здоровье:

- Поддерживают позвоночник
- Помогают сохранить хорошую осанку
- Повышают качество отдыха
- Уменьшают усталость
- Дарят крепкий и спокойный сон
- Улучшают общее самочувствие



## ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНУЮ И ЗДОРОВУЮ ПИЩУ!



### ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ:

- **КРУПЫ И БОБОВЫЕ**, богатые пищевыми волокнами, витаминами и микроэлементами, рекомендуется есть каждый день. Ежеутренняя порция каши – и отражение в зеркале больше не будет портить вам настроение, а сил и энергии хватит на все задуманное!
- **СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ** придают блюду особый, потрясающий аромат и раскрывают его вкус, делают его изысканным, увеличивают количество полезных веществ в пище, обогащая её минералами, витаминами, антиоксидантами, эфирными маслами и другими компонентами, прекрасно сохраняющимися в высушенных растениях. К тому же, готовая пища со специями положительно воздействует на все наши чувства: мы вдыхаем аромат, любуемся видом блюд, наслаждаемся их вкусом и получаем заряд хорошего настроения. Специи успокаивают или бодрят, улучшают аппетит и обмен веществ, способствуют пищеварению и даже снижению веса (*подробная информация на сайте магазина «Лунная Кошка»*).
- **АРОМАТНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА**, благодаря своему богатому натуральному составу (витамины, аминокислоты, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты) – незаменимый продукт для тех, кто стремится как можно дольше оставаться здоровым, молодым и красивым. Например, Клеопатра ухаживала за телом не только снаружи, но и изнутри. По утрам раз в неделю царица выпивала до завтрака стакан отстоявшейся в серебряном сосуде воды, смешанной с лимонным соком и оливковым маслом, после чего ей делали массаж живота. Говоря современным языком, так достигалось очищение организма от шлаков, улучшалась работа кишечника и печени.

У современной женщины много действенных средств быть в форме. Пожалуй, главное из этих средств – не дорогой французский крем и не дизайнерское платье, а **здоровое сбалансированное питание**.

Ваша внешность напрямую зависит от внутренних процессов в организме, поэтому начните ухаживать за собой изнутри. Обладательница идеально чистой кожи, шелковистых блестящих волос, лучезарной улыбки и тонкой талии получает все необходимые для организма витамины, микро- и макроэлементы, предпочитая блюда и напитки из полезных натуральных продуктов.

Потребляйте в пищу только **полезные продукты** и тогда у вас не будет проблем с пищеварением и весом, обмен веществ наладится, а кожа всегда будет сиять чистотой.

**Здоровое состояние – здоровое сияние!**

- **КЛЕТЧАТКА И ОТРУБИ** содержат неперевариваемые волокна, которые нужны нашему кишечнику для нормальной работы, они очищают кишечник от вредного и ненужного, защищают от дисбактериоза. Ну и, конечно же – это просто находка для тех, кто хочет похудеть. С одной стороны, они создают ощущение сытости, так как при разбухании в кишечнике увеличивают свой объем в 25 раз (!), а с другой стороны, замедляют всасывание жиров и углеводов из кишечника. Кроме того, отруби – прекрасное косметическое средство, которое легко использовать в домашних условиях. Например, смесь яичного желтка с отрубями – отличная маска от морщин. После ванны с отрубями и сухим молоком ваша кожа станет мягкой и нежной. «Спасибо» скажут за отруби и волосы – втирая в корни волос отвар отрубей, вы придадите им блеск и шелковистость.
- **ЖИВАЯ МУКА ГРУБОГО ПОМОЛА** (злаковая, ореховая) и хлеб из неё очень полезны для нашего организма, т.к. содержат жизненно важные вещества (витамины, клетчатка, микроэлементы). Так, витамины группы В, РР и Е, содержащиеся в муке грубого помола, защищают нас от плохого аппетита, быстрой утомляемости, нервозности, ослабления памяти и иммунитета, регулируют обмен веществ. А цинк благотворно влияет на состояние ногтей и волос.
- **ТРАВЯНЫЕ ЧАИ** не только приятны на вкус, но и полезны, т.к. содержат большое количество активных веществ. Они бодрят и освежают или успокаивают и расслабляют, мягко очищают организм, регулируют обменные процессы, укрепляют иммунитет, улучшают работу органов. И, конечно же, травяной чай благотворно повлияет на состояние вашей кожи. Мятный чай – настоящий мультиталант по части ухода за кожей. Он улучшает состояние и жирной, и сухой, тусклой кожи, отшелушивает старые клетки и стимулирует рост новых. Чай с имбирем пьют не только чтобы худеть, но и чтобы придать коже сияющий вид и бархатистую нежность.

# 3

## ДЫШИТЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ, ПЕЙТЕ ЖИВУЮ ВОДУ!

Каждый день окружающая среда дает нам две жизненно важные вещи – воздух и воду, значение которых в своей жизни мы не осознаем в должной степени. Казалось бы, нет более доступных ресурсов, чем воздух и вода! Однако, в современных условиях и чистая вода, и чистый воздух – редкость. Чистый воздух жителям мегаполиса доступен, в лучшем случае, в выходные дни за городом, а чистая вода и вовсе стала огромной проблемой. Чистый природный воздух и чистая вода способны, в значительной мере, гармонизировать и улучшить наше состояние. Чистая вода, регулярно употребляемая, способна выводить токсины, разглаживать морщины, улучшать пищеварение, работу мозга, насыщать клетки такой необходимой влагой. Достичь аналогичного целебного эффекта можно и дома:

- Домашние **ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛИ И ИОНИЗАТОРЫ** освободят воздух от самых разных загрязняющих частиц и восстановят его природный баланс. Итог – свежий, чистейший, полезный воздух у вас дома!
- **УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА**, поддерживающий комфортный уровень влажности (50-60%), – незаменимый прибор для тех, кто заботится о состоянии своей кожи. Сухой воздух губительно влияет и на наше здоровье, и на нашу внешность. Он просто «вытягивает» влагу из организма! Сухие слизистые – это снижение иммунитета и прекрасная среда для размножения инфекций и аллергенов. Кожа и волосы первыми реагируют на снижение влажности воздуха. От потери драгоценной влаги кожа становится сухой и грубой, раздраженной и стянутой, некрасивой и шелушащейся, появляются морщины, волосы секутся, ломаются, появляется перхоть.



- Удивительный микроклимат в доме создаст **СОЛЕВАЯ ЛАМПА**, которая одновременно очищает, насыщает воздух полезными отрицательными ионами и благотворно влияет на наше душевное состояние, повышает



*У счастливой женщины всегда солнце в кармане, любовь в сердце и счастье в глазах.*

### РЕЦЕПТ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Еще с древних времен известно, что специи, пряности и ароматы придают разнообразный вкус нашей жизни.

Каждая женщина – по природе своей волшебница, и с помощью специй, пряностей и ароматов она может легко создавать разные оттенки жизни по своему настроению, вкусу и состоянию.

### ИНГРЕДИЕНТЫ СЧАСТЬЯ:

**ВАНИЛЬ** – создаст радостное настроение и разбудит творческие способности.

**БАДЬЯН** – добавит оптимизма в любой ситуации.

**АСАФЕТИДА** – придаст вашему характеру больше нежности и спокойствия.

**КУРКУМА** – разовьет обстоятельность, трезвую оценку ситуации, уравновешенность в решении проблем. **ИМБИРЬ** – поможет противостоять любым трудностям. **КОРИЦА** – будет способствовать гармоничности отношений с окружающими, близкими, любимыми.

Ну и конечно, пикантности и яркости любому рецепту добавит тонкий аромат **ПЕРЦА**. Он придаст вам энергии и бодрости!



жизненный тонус, сохраняет молодость и красоту.

- Получить в домашних условиях по-настоящему живую воду можно разными способами. Современные **ФИЛЬТРЫ-ВОДООЧИСТИТЕЛИ** гарантируют полезность, вкусность и безопасность полученной с их помощью воды. **ПРИРОДНЫЕ МИНЕРАЛЫ-БИОАКТИВАТОРЫ** (кварц, кремний, шунгит, горный кварц и др.) не только очищают воду, но и улучшают её энергетическую структуру, обогащают минеральными веществами, наделяют полезными свойствами, придают воде вкус и свежесть родниковой.

**Следите за атмосферой дома, и вы будете здоровы и красивы!**

# 4

## ДЕРЖИТЕ ТЕЛО В ТОНУСЕ!

«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье»  
(Генрих Гейне)

Мы не откроем Америку, сказав, что активный образ жизни – один из основных компонентов здоровья, молодости и красоты. Просто позвольте напомнить:

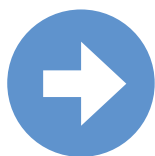
- Женщины, которые ведут активный образ жизни, выглядят потрясающе – здоровое и подтянутое тело, сияющий оттенок кожи.
- Физические упражнения оказывают комплексное благотворное влияние на здоровье и душевное состояние, позволяют продлить молодость, красоту и жизнь в целом.
- Регулярные физические нагрузки благотворно влияют на циркуляцию крови и питание всех внутренних органов, нормализуют гормональный фон.
- При регулярных физических нагрузках организм начинает усиленно вырабатывать гормоны радости, что приводит к улучшению настроения, снижению уровня тревожности и улучшению сна. Эффект заметен уже после первой тренировки: проблемы отходят на задний план, мелочи перестают волновать, а организм наполняется жизненной энергией.
- Чтобы тело всегда было в тонусе, занимайтесь тем, что именно вам по душе – фитнес, плавание, танцы, гимнастика, йога, ходьба и многое другое.

Необязательно тратить на физические упражнения большое количество времени или специально посещать для этого спортзал. Это вполне можно делать дома или на свежем воздухе с помощью простых и эффективных приспособлений. Главное для получения



пользы и удовольствия от гимнастики – это систематичность занятий.

- **МЯЧИ-ФИТБОЛЫ** – доступный и эффективный способ поддержать отличную физическую форму, укрепить мышцы, суставы, связки, сформировать красивую осанку, скорректировать вес. Они подходят для любых видов гимнастики (оздоровительной, укрепляющей, расслабляющей, лечебной) в любом возрасте.
- **ОБРУЧИ, ДИСКИ «ЗДОРОВЬЕ», ПОРТАТИВНЫЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНАЖЕРЫ, ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ** позволят вам проводить занятия с пользой, удовольствием и разнообразием.
- **МАССАЖЕРЫ ДЛЯ ТЕЛА, МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ** улучшат самочувствие, укрепят мышцы и скорректируют фигуру, нормализуют циркуляцию крови и обмен веществ, повысят тонус или расслабят, избавят от напряжения, стресса, бессонницы.



**СЕР - ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ КОМПРЕССИОННАЯ ОДЕЖДА** для занятий спортом и восстановления после нагрузок



Механика действия компрессии СЕР: возврат венозной крови к сердцу усиливается благодаря лучшей работе клапанов и мышечной помпы.

**Эффект от ношения компрессионной одежды СЕР:**

1. **Улучшение циркуляции крови:** улучшается приток к мышцам артериальной крови, которая богата кислородом и питательными веществами, что возможно благодаря специальному градиенту давления СЕР:
  - Больше кислорода и питательных веществ
  - Улучшение вывода токсинов, образующихся в результате мышечной работы
  - Больше энергии, выносливости и работоспособности
2. **Уменьшение мышечных вибраций:** каждый шаг вызывает мышечные вибрации, которые приводят к микротравмам. Компрессионная одежда выступает в роли «абсорбента» мышечных вибраций. Ваши преимущества - меньше усталости в мышцах и снижение риска травматизма.

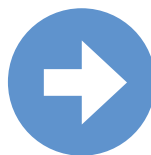


### 3. Улучшенная координация и стабилизация:

компрессия стимулирует нервные окончания, расположенные у поверхности кожи. Мышцы рефлекторно реагируют на это воздействие. В результате мышцы и суставы лучше стабилизируются, как и в случаях использования бандажей. Этот эффект называется «проприоцепцией». Проще говоря, это ощущение своего тела в пространстве. Воздействия на нервные окончания помогают лучше ощутить свое тело в пространстве, что обеспечивает улучшенную координацию, которая, в свою очередь, снижает риск травм еще и опосредованно.

### 4. Снижение травматизма: компрессия помогает избежать:

- Судорог икроножных мышц
- Боли в ахилловом сухожилии
- «Забитых» мышц
- Подворота лодыжек



### СПОРТИВНЫЕ СТЕЛКИ И ФИКСАТОРЫ СУСТАВОВ

Компактные, легкие и комфортные в носке - они сделают занятия спортом и танцами более безопасными и эффективными, защищая от повышенных нагрузок и возможных травм суставы и стопы.



# 5

## СЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ ПОХОДКОЙ. ЗАБОТЬТЕСЬ О НОГАХ!

Легкая, чувственная, красивая походка – это удел не только юных девушек и молодых женщин, которые хотят обратить на себя мужское внимание. Красивая походка — это одна из составляющих вашего неповторимого стиля и образа в любом возрасте. От чего зависит красота походки?

- С одной стороны, походка в каждом из нас изначально заложена генетически, но меняется в течение нашей жизни. Что же влияет на нашу походку? Это зависит от многих факторов: особенностей строения опорно-двигательного аппарата, состояния костей и суставов, закрепившихся двигательных привычек. На походку влияет образ жизни, степень физической

активности, возможные травмы и заболевания. Кто-то сильнее подвергается влиянию этих причин, кто-то меньше.

- Но, как оказывается, на походку немало влияет и эмоциональный фактор. Психологические проблемы, перемены настроения, внутреннее самоощущение отражаются на грации и пластике походки и красноречиво говорят о том, как вы сами себя воспринимаете. Походка с опущенной головой и плечами не только говорит о грустном настроении. Она напрямую влияет и на физическое состояние - грудная клетка сжимается, сдавливая сердце и лёгкие, которые начинают работать в неправильном режиме, а весь организм получает кровь, в которой кислорода меньше, чем это необходимо. Чтобы избавиться от плохого настроения, людям нередко советуют изменить свои мысли и отношение к жизни. Но новое исследование ученых из Канадского института перспективных исследований показало: если изменить походку, можно улучшить настроение и стать счастливее.





## КАК СДЕЛАТЬ ПОХОДКУ КРАСИВОЙ И ЛЕГКОЙ?

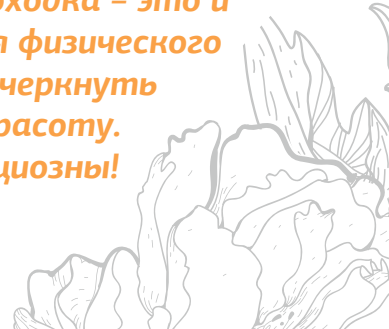
- Красивая походка зависит от тонуса мышц ног, живота и спины. Любые физические нагрузки помогут в этом, главное условие – регулярность. Самый полезный вид спорта для здоровья ваших ног — плавание.
- Заботьтесь о стопах. Именно здоровые стопы делают походку легкой, хорошо выполняя свою главную функцию – естественную амортизацию. Сохранить здоровье стоп, защитить от плоскостопия, заболеваний суставов и позвоночника помогут **ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ И ОБУВЬ**. Они позаботятся о ваших ножках и подарят им всё, в чем они нуждаются: обеспечат хорошую амортизацию стопы, создадут удобство и потрясающий комфорт, мягко поддержат и разгрузят своды стопы, уменьшат нагрузку на суставы и позвоночник, снизят утомляемость ног, избавят от отеков и болей, защитят от плоскостопия, варикоза, повысят устойчивость при стоянии и ходьбе, улучшат кровообращение ног и общее самочувствие.
- Защитите свои ноги от проявлений варикоза с помощью **КОМПРЕССИОННОГО ТРИКОТАЖА**. Варикоз – не только «паутинки» сосудов на коже, это тяжесть, усталость, отеки ног, боли и ночные судороги, вздувшиеся вены. **КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ** поможет сохранить и поддержать красоту и легкость ваших ног. Современный компрессионный трикотаж для женщин – это эффективно, элегантно и удобно.
- Старайтесь чаще давайте отдых ногам, приподнимая их повыше, особенно в конце дня. Например, с помощью специальной **ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПОДУШКИ ПОД НОГИ**. Это поможет снять усталость и отеки, восстановить кровообращение.
- Нашей стопе для сохранения гибкости просто необходимо движение и массаж мелких мышц стопы, поэтому обязательно ходите босиком! На природе –



по песку, траве, мелкой гальке. Дома вас выручат **МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ, ВАЛИКИ, МАССАЖЕРЫ ДЛЯ НОГ**, которые через стопу благотворно воздействуют и на весь организм в целом.

- Устройте вашим ногам мини-SPA у себя дома с помощью **ГИДРОМАССАЖНОЙ ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ**. Ванночка снимет усталость и напряжение не только с ног, но и поможет расслабиться в целом после тяжелого дня. Гидромассаж отлично подходит и для косметических процедур. Кожа в воде делается более нежной, омолаживается. Специальные насадки для педикюра бережно и эффективно удаляют омертвевшие клетки кожи, делая ступни ног идеально гладкими и мягкими.
- Кожа ног так же нуждается в уходе, как и кожа лица или рук. Побалуйте её **НАТУРАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ПО УХОДУ ЗА НОГАМИ** на основе натуральных масел, трав, минералов, которые не только смягчают, увлажняют, питают и разглаживают уставшую кожу ног, но и лечат (заживляют, снимают воспаление, регулируют потоотделение, оказывают противогрибковое и антибактериальное действие).
- Не забывайте о грации и пластичности, добавьте немного чувственности в вашу походку. Помните, как в «Служебном романе» учила ходить Людмилу Прокофьевну ее обаятельная секретарша? А ведь Верочка права: женщина, которая овладеет походкой «от бедра» и «пластичкой пантеры», любому мужчине покажется невероятно красивой; «мужчины такую женщину не пропускают!» Хотите и вы научиться такой походке? Старайтесь двигаться плавно и немного чувственно, такая пластика усилит вашу естественную красоту.

**Легкая, пластичная походка – это и важная составляющая физического здоровья, и способ подчеркнуть вашу естественную красоту. Будьте здоровы и грациозны!**



## ДЕРЖИТЕ СПИНУ!

«Осанка выражает состояние души»  
(Густав Маннергейм)

Красивая женщина - это женщина с прямой спиной и легкими движениями. Красивая осанка способна творить чудеса – и с нашей внешностью, и с нашим здоровьем. Простое изменение положения тела может мгновенно улучшить вашу внешность, а кроме всего прочего еще и уберет боль в шее и спине. Позвоночник — как ствол у яблони, чем он прямее, гибче и здоровее, тем сочнее листья, краше ветки, длиннее жизнь дерева и румянее яблочки. От правильной осанки в самой прямой зависимости находится наше здоровье – и физическое, и психологическое.

- Позвоночник человека сравним со сложнейшим инженерным сооружением, которое, тем не менее, науке воссоздать не под силу. Восточная медицина не случайно называет его вместилищем жизненно важных энергий: по состоянию позвоночника можно судить как о душевном, эмоциональном самочувствии человека, так и о состоянии его внутренних органов и систем. Самый важный аспект в поддержании здорового позвоночника — это осанка. Сгорбленная спина ведет к деформации межпозвонковых дисков, постоянно перегруженные диски изнашиваются, теряют свою эластичность. Нервные корешки ущемляются и становятся плохими проводниками сигналов от мозга к мышцам, тканям и органам.
- Сутулый человек не только производит впечатление слабого и неуверенного в себе, привычка сутулиться действительно формирует неуверенность в себе. Многие заболевания психоэмоциональной сферы связаны с состоянием опорно-двигательной системы, в частности, с нарушением осанки. А уж выглядит сутулый человек намного старше своих лет!

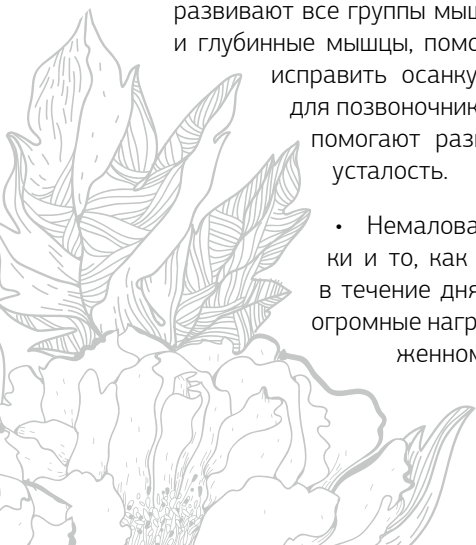
Поправив осанку и расправив плечи, мы возвращаем себе бодрость и уверенность в себе. Поправим?

- Осанка держится не верой в себя, а крепкими мышцами. Посмотрите на спортивных людей – они все с хорошей осанкой. Правильная осанка зависит не только от мышц спины, но и пресса. Именно эти мышцы (нижний отдел живота) несут часть нагрузки по стабилизации позвоночника и формируют правильную осанку. Занятия на **МЯЧЕ-ФИТБОЛЕ** развивают все группы мышц: не только внешние, но и глубокие мышцы, помогают развить гибкость и исправить осанку. Фитбол очень полезен для позвоночника и поясницы, т.к. занятия помогают разгрузить суставы и снять усталость.
- Немаловажно для красивой осанки и то, как и на чём вы спите, ведь в течение дня наша спина испытывает огромные нагрузки и нуждается в заслуженном отдыхе ночью. Ночной сон для позвоночника —

главное время отдыха. И нужно позаботиться о том, чтобы он был правильным, ведь забота об осанке должна быть круглосуточной. **ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАЦЫ И ПОДУШКИ** распределяют вес тела во время сна и придают ему оптимально правильное положение, обеспечивают вашему позвоночнику и мышцам спины полноценный отдых. Это способствует хорошему сну и бодрому пробуждению.

- Негативно на осанке может отразиться малоподвижная работа, избыточный вес, ношении обуви на высоком каблуке, подъем тяжестей (например, ребенок на руках, работа на даче, тяжелые сумки). Результат - необратимые изменения в позвоночнике, внутренних органах и мышцах, постоянные боли. Поддержать и защитить позвоночник вам помогут **ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ КОРСЕТЫ И КОРРЕКТОРЫ ОСАНКИ**, которые зафиксируют спину в правильном положении, предотвратят дискомфорт и болезненность.
- Как известно, сидячая работа здоровья не прибавляет. Правильная организация рабочего места при сидячей работе поможет предупредить многие заболевания, в том числе нарушение осанки. Для этого специально созданы **ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ ПОД СПИНУ И ДЛЯ СИДЕНИЯ. ПОДУШКА ПОД СПИНУ** мягко поддержит мышцы и предоставит максимум опоры для спины, повысит комфорт при сидении на обычных креслах и стульях, обеспечит надежную профилактику различных заболеваний позвоночника. **ПОДУШКИ ДЛЯ СИДЕНИЯ** помогут разгрузить тазовое кольцо, крестец и копчик, что особенно важно для людей, долгое время проводящих в сидячем положении.

**Прямая спина, расправленные плечи, гордо поднятая голова – это не только красиво. Осанка держит здоровье!**



# 7

## УХАЖИВАЙТЕ ЗА ВОЛОСАМИ!

Здоровые и ухоженные волосы - предмет гордости любой женщины. Без них трудно создать единый и цельный образ стильной, ухоженной и красивой Женщины.

Красивые блестящие волосы – это не только гордость и украшение женщины, но и показатель нашего самочувствия. Неблагоприятные факторы (ускоренный ритм жизни, стрессы, болезни, вредные привычки, нерегулярное питание и ухудшающаяся экология) не лучшим образом сказываются на состоянии волос. Отражая состояние организма, они тускнеют, жирнеют или иссушаются, становятся ломкими, а порой и выпадают. Правильный уход делает их мягкими, упругими и блестящими, а их внешний вид способен творить чудеса в повышении вашей самооценки.

Забота о волосах и коже головы должна быть обязательно комплексной и включать в себя не только косметический уход, но и полноценное питание, здоровый сон и отдых.

- Хотите иметь красивые и здоровые волосы? Начните уход за ними с **правильного питания**. Некоторые советы по здоровому питанию мы дали вам в разделе «Красота изнутри». Но есть продукты особенно полезные для волос. Чтобы волосы были сильными и здоровыми, включайте в рацион: жирную рыбу и морепродукты, орехи и семечки, печень, мясо птицы, морковь, яйца, молочные продукты, каши и цельнозерновой хлеб, бобовые, зеленые овощи, цитрусовые.
- Некоторые **СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ** с вашего стола вы можете с успехом использовать для косметического ухода за волосами дома, например, в составе масок. Для укрепления волос куркуму втирают в голову вместе с сандаловым маслом. Имбирь ускоряет рост волос, а в сочетании с медом или оливковым маслом восстанавливает поврежденные и слабые волосы. Ваниль помогает эффективно увлажнять кожу головы, придавая волосам блеск и шелковистость. Горчица отлично укрепляет и стимулирует рост волос. Корица ухаживает за ломкими и тусклыми волосами, придает им блеск и эластичность, стимулирует рост и является натуральным осветлителем.
- Наши волосы ежедневно переживают массу стрессов. Это перепады температур – от мороза до жары, непостоянство влажности – от летней засухливости до обычного дождя и, конечно же, выхлопные газы. Чтобы выжить в таких условиях, волосы должны получать полноценное питание, которое просто не способны дать химические средства. Только **100% НАТУРАЛЬНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВОЛОС** (масла, шампуни, маски, кондиционеры, хна) могут в полной мере решить эту проблему, и особенно подходят для этих целей **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА**. В Аюрведе считается, что чело-



век в уходе за собой должен по максимуму применять дары и силы природы. Положительный эффект достигается за счет особого сбалансированного состава натуральных средств: одновременно в них содержатся многочисленные витамины и микроэлементы, полезные кислоты и минеральные вещества. Благодаря своему природному составу, натуральные средства оказывают положительное воздействие на любые типы волос, не вызывают аллергии и раздражения, обеспечивают необходимый уход, хорошо очищают волосы, придают им здоровый вид, помогают справиться с различными внешними воздействиями и гарантируют длительную защиту. Блеск и сияние цвета, гладкость и питание, объем и легкое расчесывание, борьба с перхотью и выпадением волос – нет задачи, которую бы ни решали натуральные средства.

- Часто женщины сталкиваются с такой проблемой, как выпадение волос. Причины этого различны: изменение гормонального фона, проблемы со здоровьем, длительный прием лекарств, сильный стресс, диета или неправильное питание, недостаток микроэлементов, неправильный уход. Способов для укрепления и стимуляции роста волос много. Одним из таких «волшебных» средств является **АППАРАТ ДАРСОНВАЛЬ**. Дарсонвализация – это лечебное воздействие на организм переменного тока высокого напряжения. Воздействие осуществляется импульсно, что заставляет сосуды расширяться и сокращаться. Положительный эффект достигается за счет улучшения притока крови, что ускоряет обменные процессы и улучшает снабжение тканей кислородом. Аппарат способен решить многие проблемы, в том числе и такие как избыточная жирность кожного покрова головы, перхоть, выпадение волос. Сочетайте применение прибора с массажем головы и разнообразными питательными масками, и результат вас приятно удивит! Нанесите маску ПОСЛЕ использования прибора и оставьте ее еще на двадцать минут, затем смойте. Аппарат усиливает действие масок, способствует более глубокому проникновению питательных компонентов. Этот уникальный прибор поможет воплотить в реальность мечту о шикарной шевелюре. Причем достичь желаемого можно самостоятельно и в домашних условиях!

# 8

## УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ КОЖЕ!

В чем заключается женская красота? В правильных чертах лица? В цвете волос? В пухлых губках? Идеал красоты у каждого разный, однако, есть и общая черта – красивая и ухоженная кожа. Лицо женщины — визит-

ная карточка ее красоты, которая во многом зависит от состояния кожи. Гладкая, свежая, бархатистая, сияющая кожа притягивает к себе внимание окружающих, а женщине дарит ощущение своей привлекательности, уверенность в себе и собственной неотразимости.

Ухаживать за кожей лица, чтобы она долгое время оставалась здоровой, совсем несложно – нужно лишь соблюдать простые правила.



### ЧТО ЛЮБИТ КОЖА?

- **«Живое» питание**

Клетки будут восстанавливаться только в том случае, если организм получает достаточное количество жизненно важных элементов – витаминов, минеральных веществ и воды. Именно они делают кожу красивой, гладкой, эластичной и повышают её сопротивляемость. При недостаточном питании кожа выглядит серой, утомленной, вялой, морщинистой и усталой. Вы надолго забудете о морщинах и увядшей коже, если научитесь правильно питаться.

- **Полноценный сон.** Крепкий и здоровый сон вполне может заменить дорогостоящие косметические средства для тонизирования и свежести кожи. Справедливо и обратное: даже самые эффективные препараты будут бессильны, если вы регулярно не высыпаетесь.
- **Положительные эмоции.** Сильные отрицательные эмоции неизбежно оставляют следы не только на сердце, но и на коже. Уравновешенность и оптимизм – хорошие помощники для той, кто хочет оставаться привлекательной.
- **Защиту от солнца.** Избыточное влияние солнечных лучей на кожу вызывает эффект, который называется «фотостарение» – это мелкие морщинки и неровный тон кожи. Скорость увядания кожи можно значительно уменьшить, используя кремы с солнечным фильтром SPF15 и выше или, например, кокосовое масло.
- **Влажный воздух.** Обычно влажность воздуха в наших домах составляет 20-25%. А, между тем, комфортный уровень влажности для кожи – 50-60%! **УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА** дома и на работе — одна из главных хитростей, которая сохранит здоровый и сияющий вид вашей кожи.
- **Чистую воду.** Больше пейте воды и вы огра-

дите свою кожу от шелушения, морщин и преждевременного старения. **ДОМАШНИЕ ФИЛЬТРЫ-ВОДООЧИСТИТЕЛИ** обеспечат вас чистой и полезной водой.

- **Правильный уход.** Грамотный уход за кожей, включающий очищение, питание и увлажнение, способен активировать процессы омоложения, буквально поворачивая время вспять. Очищение кожи – это основная косметическая процедура, причем лучше её делать мягкими средствами для умывания. Увлажнение и питание кожи – это разные вещи. Увлажнять необходимо любую кожу в любое время года, в т.ч. молодую и жирную. Питаться необходимо кожу зимой, а также в любое время года после 20 лет.
- **100% натуральные средства.** Вы когда-нибудь задумывались, сколько химии содержат обычные косметические средства? Прежде, чем купить крем или маску, хорошенько подумайте – действительно ли это полезно для вас? **Натуральные средства по уходу за кожей** (мыло, масла, кремы, тоники, маски, скрабы) создаются по аюрведическому принципу – «Косметика должна быть съедобной»: из натуральных ингредиентов, без каких-либо консервантов или химикатов.

Вся натуральная косметика проста по своему составу: растительные и эфирные масла, плоды, эссенции жизненно важных трав, минералы. Главное – это максимальная близость к лону природы, в этом и секрет долголетия красоты кожи.

**Будьте щедры в заботе о своей коже, и она отплатит вам взаимностью - сиянием, молодостью и здоровьем!**

## 9

## ПРИМЕНЯЙТЕ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ С ПОЛЬЗОЙ!

С каждым годом наша кожа требует все более тщательного ухода, все труднее становится противостоять возрастным изменениям, появляются морщины, кожа теряет гладкость и тонус. И не всегда косметические средства эффективны и способны помочь в этом вопросе. Всех этих проблем можно избежать, если начать ухаживать за собой, используя современные достижения науки и техники. Научные разработки воплотились в идеальные средства по уходу за кожей, процедуры с которыми заменяют дорогостоящие курсы в элитных косметологических центрах. Теперь нет необходимости тратить время и деньги на приемы у косметолога, ведь омолодить и освежить кожу лица,



и декольте стало гораздо проще с современными домашними косметологическими аппаратами. С новинками аппаратной косметологии уход за кожей становится все более совершенным, максимально комфортным и приятным, а главное – эффективным. Их применение выводит уход за собой на качественно новый уровень – уровень профессионального воздействия и эффективности.

Более молодая, упругая, эластичная и красивая кожа станет реальностью после курса процедур, сочетающихся с натуральной косметикой, которая значительно усилит эффект от применения приборов.

Регулярное комплексное применение приборов восстанавливает обменные процессы, улучшает клеточное очищение и вывод токсинов из тканей, активизирует клеточное питание и дыхание, укрепляет и подтягивает кожу, запускает выработку собственных белков соединительной ткани: коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Кроме того, приборы обладают способностью проводить косметические средства в глубокие слои кожи, накапливая их в клеточных «депо», обеспечивая клетке ежеминутное питание и увлажнение.

• **АППАРАТ ДАРСОНВАЛЬ** давно зарекомендовал себя с самой лучшей стороны в вопросах ухода за кожей.

Использование микротоков позволяет улучшить обмен веществ, ускоряет движение лимфы в подкожном слое жира, что позволяет использовать аппарат в лечении целлюлита, а так же повысить эффект от действия косметических средств, позволяя им проникать в более глубокие слои кожи. Используя прибор, можно повысить упругость и эластичность

кожи, замедлить образование морщин, улучшить секрецию сальных желёз, снять воспаления кожи.

- **ПАРАФИНОТЕРАПИЯ** – натуральная и результативная процедура, помогающая не только устранить внешние дефекты и недостатки, но и оказывающая лечебное воздействие. Методика основана на применении специальной парафиновой пленки, которая создает парниковый эффект. Косметический парафин – средство премиум-класса, он не содержит вредных примесей и красителей, часто в него добавляются комплексы витаминов, минералов и микроэлементов. Его действие направлено на устранение признаков увядания и старения кожи, ее глубокое питание, увлажнение и оздоровление.
- **МАССАЖЕРЫ ДЛЯ ЛИЦА GEZATONE** – это поистине «золотой» королевский уход за вашей кожей! Сочетание эффективных косметологических методик (микротоковая терапия, ультразвук, гальваниче-

ские токи, магнито- и светотерапия, вибромассаж) позволяет этим аппаратам выполнять комплексный высококачественный уход за кожей лица, что при регулярном использовании помогает глубоко очистить и выровнять кожу, улучшить обменные процессы, избавиться от отечности, морщин и сухости кожи, осветлить, увлажнить её, значительно улучшить цвет лица.

- Профессионалы индустрии красоты знают, что для красоты и свежести кожи ее необходимо качественно и регулярно очищать. Глубоко и тщательно очистить поры и удалить ороговевший слой помогут современные домашние **АППАРАТЫ ДЛЯ ЧИСТКИ ЛИЦА** (например, Gezatone). Различные насадки-щеточки деликатно и глубоко очищают, отшелушивают кожу, усиливают приток крови, способствуют насыщению кожи кислородом и повышают эффективность косметики, улучшают состояние кожи, повышают тонус и упругость, выравнивают тон лица.
- **МАГНИТНАЯ МАСКА МОЛОДОСТИ** – лучший отдых для вашей кожи! Современные косметологи рекомендуют надёжное средство омоложения и снятия стресса кожи – магнитную маску молодости. Магниты улучшают циркуляцию крови и обмен веществ в капиллярах, устраняют застойные явления, снимают отёки, нейтрализуют агрессивное воздействие солнечных лучей, выхлопных газов, свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение. А за счёт активного поступления кислорода восстанавливается упругость и эластичность кожи, уменьшаются морщины и тёмные круги под глазами.

# 10

## БУДЬТЕ В ЛАДУ С СОБОЮ И МИРОМ!

«Радости вам и здоровья!»

Когда люди желают своим друзьям счастья и благополучия, они желают им – душевного здоровья!

Душевное здоровье - внутреннее состояние, когда душа открыта людям и миру, бодра и радостна, не страдает болью и не болеет враждой. Это хорошее настроение, бодрость и энергия, интерес к жизни и внутреннее ощущение «Хорошо». Душевно здоровый человек - адекватен, позитивен и доброжелателен. Он живет в высоком эмоциональном тоне, ему нравится разумный уровень жизненного напряжения, жизненный мир для него - прекрасный и любимый.

Душевное здоровье - это не само счастье, а его обязательная предпосылка. Это удовлетворенность своей жизнью. Любовь к тому, чем ты занимаешься и радость от отношений, которые в твоей жизни складываются.

Каков путь к душевному здоровью? Душевное здоровье можно и нужно нарабатывать. Этому способствуют привычка к здоровому образу жизни, умение отдыхать, позитивное мировосприятие, ответственность за свою жизнь и здоровье, взрослость.

Если вы живете в ладу с собой, вы будете спокойны

и счастливы в любой ситуации.

Будьте верны себе и верьте в себя! Работайте над своей индивидуальностью, и это будет увеличивать вашу естественную привлекательность.

Настройтесь на волну позитивной энергии, научитесь радоваться мелочам, которые вас окружают. Цените все моменты вашей жизни! Наполняйте себя позитивными мыслями, ситуациями, образами и тогда позитивная энергия начнет вас окружать.



### РАДУЙТЕСЬ ДВИЖЕНИЯМ ДУШИ И ПРОСТЫМ ВЕЩАМ:

- Мудрым книгам
- Музыке, которая проникает в самые глубины или обращает вас к природе
- Вещицам ручной работы, из природных материалов, которые несут особое звучание, пробуждают эмоции, приятные ассоциации и мысли





# 11

## УСТРАИВАЙТЕ СПА-ПРОЦЕДУРЫ У СЕБЯ ДОМА!

Мы заботимся о своем теле, устраиваем разгрузочные дни своему организму. Но почему-то забываем поступать также со своим сознанием, привыкнув быть к себе строгими. А, между тем, просто необходимо давать себе поблажки, баловать себя чем-то приятным, напоминать себе — что вы у себя одна и что вы себя любите!

Найдите время для себя, чтобы сделать то, что доставит вам удовольствие. Особенно это важно, если вы постоянно заняты и ведете напряженный образ жизни. Выделите себе хоть немного времени, чтобы отдохнуть и расслабиться. Посетите SPA-салон, бассейн, посидите с подругой в кафе, почитайте любимую книгу, послушайте музыку при свечах – одним словом, сделайте то, что позволит вам взять тайм-аут и погрузиться в спокойствие и блаженство. Забудьте о своих проблемах и отдыхайте, ведь ваша естественная красота меркнет, если вы переутомлены!

### Домашнее SPA

Что такое СПА для современной женщины? Это синоним блаженства, неги, расслабления и удовольствия. Но для того, чтобы побаловать себя любимую приятными мгновениями, не обязательно тратить деньги на походы по специализированным салонам. Всё, что вам нужно - это желание, свободное время и приятная атмосфера – неотъемлемая часть любого SPA. Создайте её дома с помощью вашей фантазии и личных пристрастий: зажгите ароматические свечи или благовония, включите расслабляющую музыку или звуки природы, приготовьте себе чашечку ароматного зеленого чая.

Для домашнего SPA совсем не обязательны профессиональные косметические средства. Главное условие – натуральность компонентов. Морская соль, мед, кофейная гуща, овсяные хлопья и отруби, молоко или

йогурт, фрукты, натуральные растительные и эфирные масла – идеальные и доступные материалы для работы над телом.

Скраб из овсяных хлопьев, кофейной гущи, кокосового масла и корицы очистит поры и сделает кожу гладкой и упругой. Обёртывание с морской солью способствует выводу шлаков из организма и уменьшает объём тела, фруктовое обёртывание питает и увлажняет, а, кроме того, обладает ароматическими свойствами.

Древние женщины, например Клеопатра, поражали не только своим умом и выдающимися поступками, но и красотой. Откройте для себя древние секреты, которые помогут вам сделать кожу безупречной.

Например, **МАСЛЯНЫЙ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ АБХЬЯНГА** (или промасливание тела, особенно головы, ушей и стоп). Ежедневная процедура предотвращает старение, питает тело, продлевает молодость, улучшает сон, делает кожу здоровой и повышает ее тургор. Возьмите этот ритуал в свой ежедневный распорядок и результаты не перестанут вас радовать!



ДОПОЛНИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ:

**УВЛАЖНЯЮЩИЕ НОСОЧКИ И ПЕРЧАТКИ С СИЛИКОНОМ** - приятное и эффективное дополнение к процедурам домашнего SPA. Их использование дает потрясающий увлажняющий и омолаживающий эффект для кожи. Специальный активный гель содержит в себе природные масла (оливковое, лавандовое, косточек винограда, жожоба) и витамины группы E. Все эти питательные вещества оказывают благотворное воздействие на кожу рук и ног и делают кожу увлажненной, гладкой, шелковистой, здоровой и упругой.



## ТВОРИТЕ ВОЛШЕБСТВО С ПОМОЩЬЮ АРОМАМАГИИ!

### Ароматы для души и тела

Ароматерапия – один из самых приятных приемов нетрадиционной медицины. А в сочетании с уютной домашней атмосферой прекрасно способствует расслаблению и оздоровлению. Где, как не дома, можно плодотворно бороться с переутомлением и стрессами? И отличными помощниками в этом становятся ароматомасла – натуральные, безопасные и приятные.

Выберите подходящий именно вам способ – аромалампа или аромакулон, душистая ванна или самомассаж. Используйте проверенные советы или самостоятельно составляйте как оздоровительные ароматические композиции, так и дающие определенное настроение, учитывая свойства разных масел.

**АРОМАЛАМПА** – самый простейший домашний способ ароматерапии. Всего пара капель ароматического масла – и по комнате поплывет целебный аромат.

Если у вас есть любимое эфирное масло, вдыхая которое у вас всегда повышается настроение, носите с собой **АРОМАКУЛОН**. Даже капелька любимого масла поможет в течение дня чувствовать себя бодрым и счастливым.

**АРОМАМАССАЖ** — очень эффективный метод



улучшения самочувствия и настроения, так как действие эфирных масел усиливает целебные свойства обычного массажа. Компоненты эфирных масел, входящих в массажную смесь, проникают сквозь кожу, попадают в кровь и доходят до всех клеток тела.

Среди методик ароматерапии – **АРОМАВАННА** одна из самых приятных. Это удовольствие, от которого сложно отказаться, которое дает мощный позитивный эффект, секрет которого заключается в двойном воздействии эфирных масел – через кожу и дыхательные пути.

Ванна с эфирными маслами может оказывать расслабляющее, стимулирующее, тонизирующее, сексуально возбуждающее, согревающее или охлаждающее воздействие. Она поможет и в лечебных целях. Но больше всего в наше бурное время аромаванны ценятся за их способность снимать стресс и придавать здоровый вид коже.

### Натуральные масла - сила природы для красоты кожи



#### ВОЛШЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕКОТОРЫХ АРОМАМАСЕЛ:

**Пачули** – умиротворяет, расслабляет, проясняет сознание, мощный антидепрессант.

**Лаванда** – оказывает балансирующее действие на нервную систему – может расслаблять и тонизировать.

**Грейпфрут** – отличное тонизирующее и антидепрессивное средство, способствует повышению умственной активности, а также помогает вставать по утрам бодрым и полным сил.

**Герань** – работает с комплексами человека – неуверенности в себе, неполноценности, повышает его физическую и умственную активность, устраняет чувство страха.

**Иланг-иланг** – глубоко расслабляет и снимает стресс, рождая в душе чувство любви, пробуждает творческое начало, нормализует сон.

Можно взять этих масел в равных частях для одной композиции, а можно и варьировать по желанию. Важное условие – эти эфирные масла должны вам нравиться, иначе вы можете не получить желаемого эффекта.





*Возьми СВЕТА лучик и направь его туда, где царит тьма.  
Возьми УЛЫБКУ и подари ее тому, кто в ней так нуждается.  
Возьми СЛЕЗУ и положи её на щеку того, кому не знакомы слезы сочувствия.  
Возьми ДОБРОТУ и яви ее тому, кто сам так и не научился отдавать.  
Возьми ВЕРУ и поделись с каждым, у кого ее нет.  
Возьми НАДЕЖДУ и поддержи ею того, кто уже начал ее терять.  
Возьми ЛЮБОВЬ и неси ее всему Миру!*

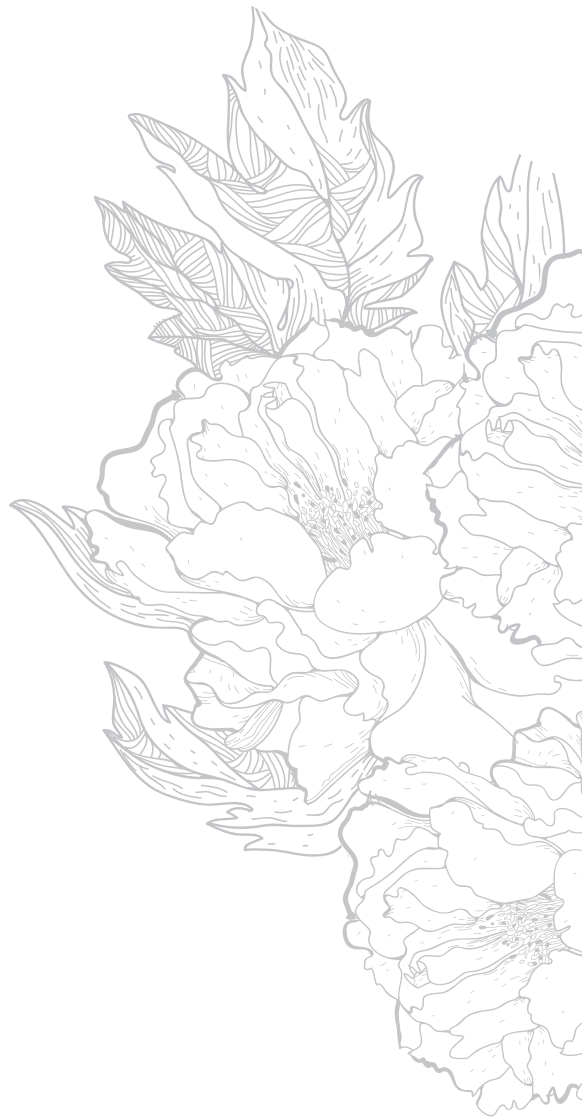
**Следуйте ритму природы. Бутон превращается в цветок с такой скоростью, с какой предназначила это природа. Пусть точно также расцветает и ваша красота, успевая насладиться каждой новой фазой перемен. Каждый возраст женщины — лишь новая грань ее красоты. Учиться быть красивой никогда не поздно. Читайте, применяйте и будьте красивыми и здоровыми — душой и телом, в любом возрасте.**

Магазины «Основа Движения» рады предложить вам достойный выбор полезных товаров для здоровья и красоты всей семьи. Наша цель – помочь людям в их стремлении быть здоровыми и ответить на волнующие вас серьезные и самые повседневные вопросы:

- Как сохранить и восстановить здоровье себе и своим близким простыми способами?
- Как создать в своем доме здоровый микроклимат, уют и комфорт?
- Что должно быть в натуральной домашней аптечке?
- Как спать, чтобы выспаться?
- Какая детская обувь «правильная»?
- Что нужно есть, чтобы быть здоровым?
- Как путешествовать без вреда для здоровья и чувствовать себя комфортно?
- Здоровые ноги – это просто?
- Как уберечься от простуды без таблеток?
- Как безопасно заниматься спортом?

Мы предлагаем вам только то, что постоянно используем сами для себя и своих близких. Наш личный опыт – это гарантия пользы, безопасности и эффективности всего нашего ассортимента.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, КРАСИВЫ И СЧАСТЛИВЫ!**



**СКИДКА 5%**

при предъявлении  
в магазинах  
«Основа Движения»

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Единая справочная  
о товарах и услугах:**

**(3952) 500-223**

**8-800-500-30-79**

**www.osnovad.ru**

**основа-движения.рф**

**Иркутск:**

- ул.Ф.Энгельса, 8, 1 этаж
- пер. Пионерский, 10 (вход с ул. Литвинова)
- ул. Сибирских Партизан, 11а
- ул. Баумана, 216/3
- ул. Академическая, 74
- ул. Байкальская, 250/1 (ТЦ «Цветной парк»)

**Шелехов:**

- 6 кв-л, 3

**Ангарск:**

- 177 кв-л, 17

**Усолье-Сибирское:**

- ул. Матросова, 1

**Братск:**

- п. Энергетик, ул. Пирогова, 9
- ул. Крупской, 27

**Улан-Удэ:**

- ул. Терешковой, 24
- пр-т 50-летия Октября, 5
- ул. Калашникова, 17
- ул. Павлова, 13

**Красноярск:**

- ул. Аэровокзальная, 2
- ул. Академика Павлова, 5
- ул. Крупской, 2
- пр-т им. газеты «Красноярский рабочий», 54

ИМЕЮТСЯ  
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА  
КОНСУЛЬТАЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТА

