

# ЛИНИЯ СНИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА «TENTORIUM-WELLNESS»



**103 кг.**



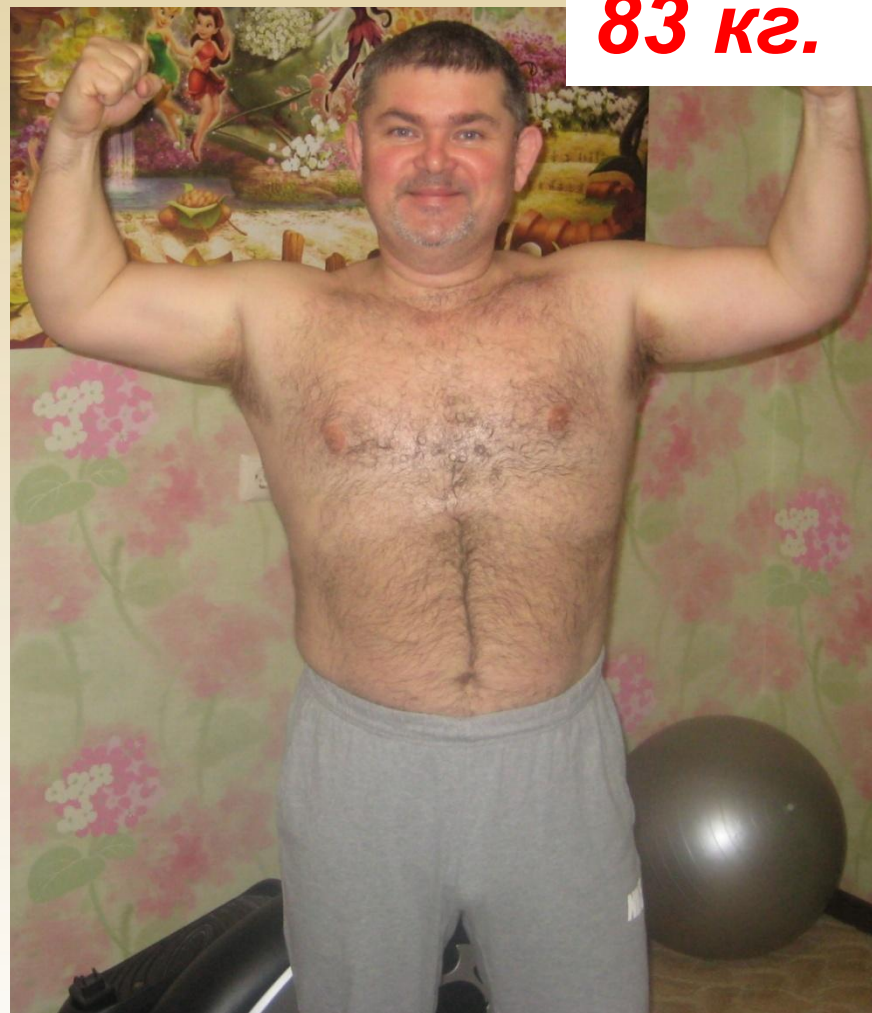
**103 кг. - 93,1 кг. -  
92 кг.- 90 кг. 88 кг .**



**103 кг.**



**83 кг.**



**Минус 20 кг. и минус 18 см.**



## Мотивация. Плюсы и минусы. Контроль.

*Мой лишний вес 24кг.*

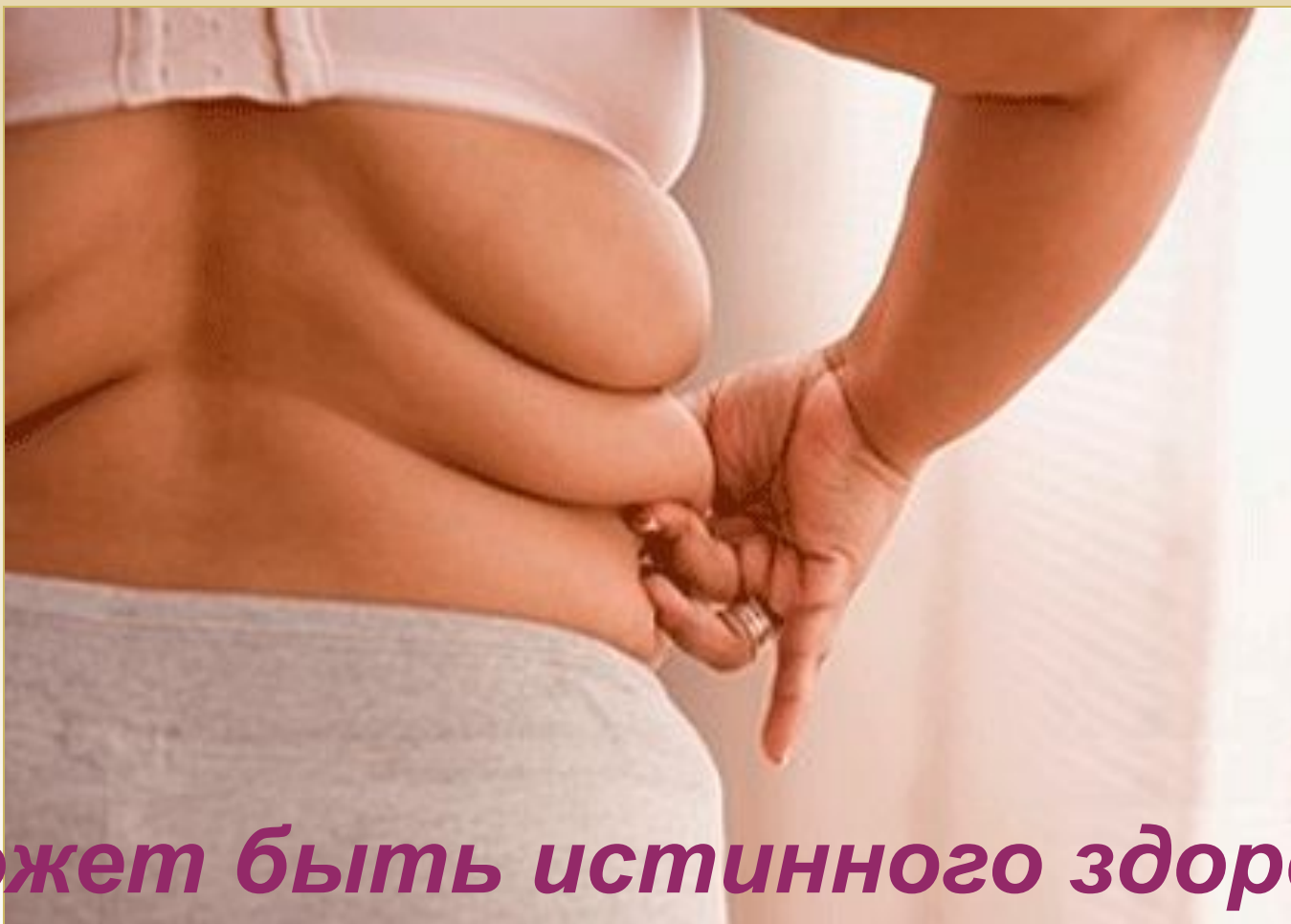


*Осталось  
Сбросить  
4 кг.*

$118 : 240 * 162 = 79,6 \text{ кг}$  118 – обхват груди подмышками, 250 – коэффициент для женщин, 240 – для мужчин 162 – рост.



***Полные люди..... Чем же они наполнены?..***



***Не может быть истинного здоровья  
с лишним весом!!!***

## *Функционально питание «Тенториум»*



***Плюс 3 обычных приема пищи !!!  
Не голодать!!! Но и не переедать!!!***



## Питьевой режим



**Наш организм на 50-80% состоит из воды**  
**Кровь на 70-80%,**  
**головной мозг на 75%.**  
**Вода - главный элемент обменных процессов.**  
**Обезвоживание организма на 20% смертельно опасно.**  
**Сколько чистой некипяченой воды необходимо человеку?**  
**Вес в кг × 30 мл.**



## Физические нагрузки.



Утренняя зарядка - интервальная тренировка 4 минуты. Силовые упражнения на пресс с роликом и офисный вариант на стуле. Жиросжигающая тренировка не менее 1 часа в аэробном режиме (кислородный), частота пульса :  $220$  минус возраст помноженное на  $0,65$  (нижний) и на  $0,75$  (верхний).

Пример  $(220 - 47) * 0,65 = 112$ ;  $* 0,75 = 129$

Двигаться везде, лифт отменить, ходьба любая приветствуется, пойти в бассейн. Поиграть с детьми - внуками в любые игры.



### **Что Вас ждет:**

снижение давления, холестерина, сахаров, избавление от болей в спине и суставах, хороший сон, легкая походка, омоложение организма, стандартный размер одежды, уважение близких, самоуважение.

**Минус один** – надо менять гардероб.

### **Что и Кто Вам поможет:**

Система функционального питания «Тенториум – Велнес», физические нагрузки, отдых, релакс, позитивное настроение, дыхание, самомассаж живота, антистрессовый массаж, хобби, творчество, общение с людьми настроенными на одну волну, команда единомышленников!