

СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
КЛУБ

«ДЫХАНИЕ  
СТРОЙНОСТИ»  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ...

# ИСТОРИЧЕСКУЮ ЛЕТОПИСЬ НАШЕГО КЛУБА В ФОТОСНИМКАХ



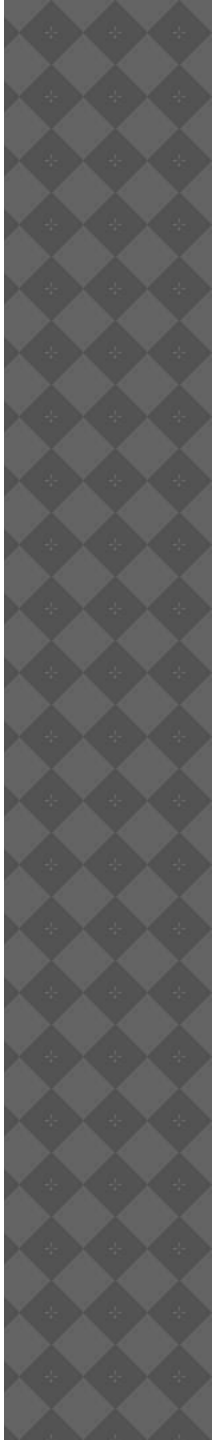


Haya 2 zoga



Сейчас вы увидите редкие исторические кадры, которые до сих пор не были известны широкой публике.

Итак...

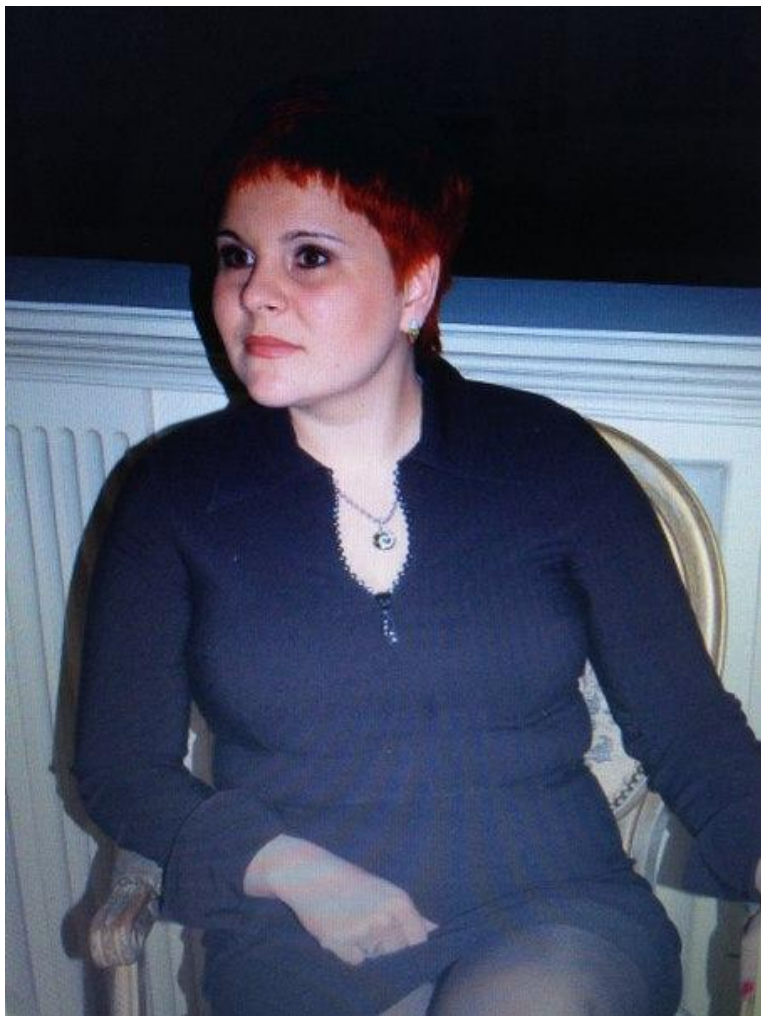




НАВЕРНОЕ, МАЛО КТО ПОМНИТ ТРЕНЕРА  
КЛУБА АЛЁНУ ТАКОЙ, НО ЭТО ФАКТ



ОНА И РАНЬШЕ БЫЛА ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ,  
НО...





ВДРУГ УВИДЕВ ОДНАЖДЫ СЕБЯ ВО ВСЕЙ  
СВОЕЙ ПОЛНОТЕ...



РЕШАЕТ:

**С МЕНЯ  
ХВАТИТ!**

**И начинает свой путь к стройности**



# НАЧИНАЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ И ПРОВЕРКА НА СЕБЕ



А ВОТ УЖЕ И ПЕРВЫЕ УСПЕХИ ВИДНЫ. ПОЯВЛЯЕТСЯ  
ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ.





# ТАК НАЧИНАЮТСЯ ПЕРВЫЕ ЗАНЯТИЯ



А С ПРИХОДОМ ТЕПЛЫХ  
ДЕНЬКОВ - НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ!





# ВСЁ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ БОДРОГО НАЧАЛА ДНЯ



# ТРУДОВЫЕ БУДНИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ





# СНОВА ОТДЫХ. БАНЬКА -ЛУЧШИЙ ДРУГ



И ВОТ УЖЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ 1 ГОД!





# ЛЕТОМ ТРЕНЕР УЕЗЖАЕТ В ОТПУСК

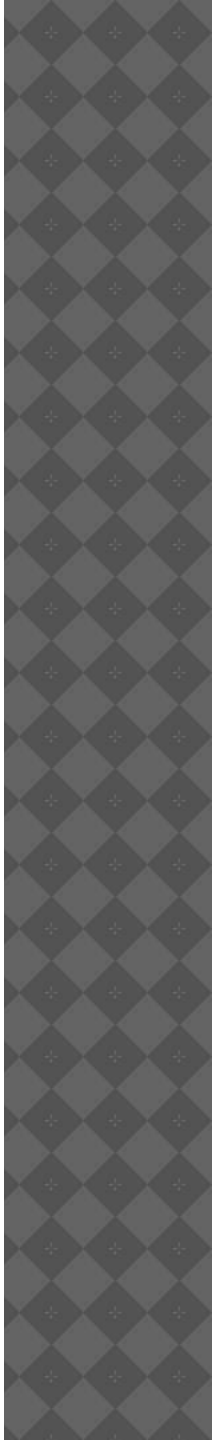
Но упорные девочки занимаются все равно!  
И отправляют фотоотчеты 😊



САМИ ЗАНИМАЮТСЯ, А АЛЁНЕ  
ВЫСЫЛАЮТ ВОТ ТАКИЕ ФОТО:

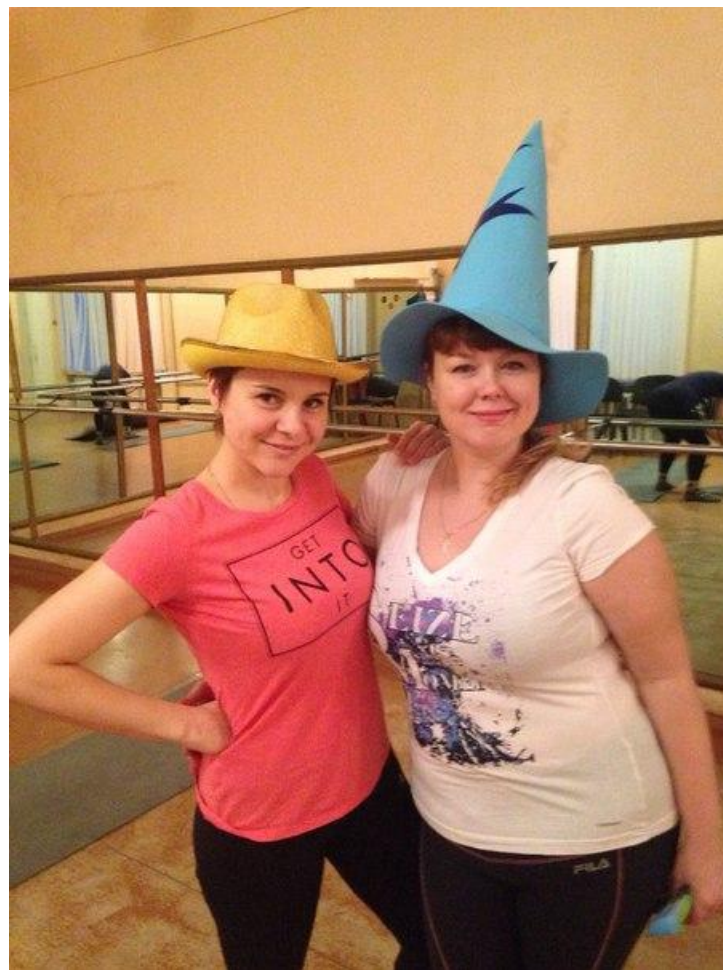








НО И ТРЕНЕР НЕ ОТСТАЕТ, ТОЖЕ ЛЮБИТ ПОШУТИТЬ





# КТО-ТО ПО ОСЕНИ ЦЫПЛЯТ СЧИТАЕТ. А ГРУППА - В ЛЕС, ЗАКРЫВАЕТ СЕЗОН



# ОСЕНЬ - ВРЕМЯ ОСВОЕНИЯ ФИТНЕСА ДЛЯ ЛИЦА!





# И КОНЕЧНО ЖЕ, НОВЫЙ ГОД, КАК БЕЗ НЕГО



РОСТ - ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС.  
ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ СТАНОВИТСЯ  
ВСЕ БОЛЬШЕ...

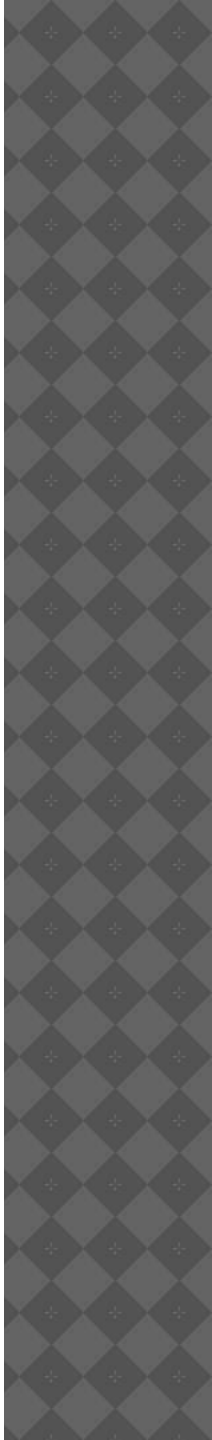


Узнаёте  
помещение?



# ВЕСНА-2016. ОТКРЫТИЕ НОВОГО ЗАЛА!









# И СНОВА ВПЕРЕД, К СТРОЙНОСТИ!





# И ВОТ УЖЕ О РЕЗУЛЬТАТАХ ПИШУТ ГАЗЕТЫ!

худеем вместе



Добавляйтесь в группу vkontakte: [https://vk.com/hudeem\\_s\\_metro74](https://vk.com/hudeem_s_metro74)  
Пишите свои истории похудения: [korkino@metro74.ru](mailto:korkino@metro74.ru)



## К стройной фигуре на одном дыхании!

В одном из мартовских выпусков газеты «Метро74» мы рассказывали о новом спортивном клубе «Дыхание стройности». С момента открытия клуб посетили более 50 женщин. Сегодня в нем регулярно занимаются две группы по 15-17 женщин.

Принципиальное отличие спортивного клуба «Дыхание стройности» в том, что он предлагает альтернативные методы избавления от избыточного веса. Вместо изнуряющих тренировок в спортивном зале, похудеть и добиться желаемого результата помогает дыхательная гимнастика Бодифлекс и Оксисайз.

На двух владелиц клуба «Дыхание стройности» Алёна БУРАКОВА пригласила нас в свой клуб, где по завершению тренировок мы и встретили Марию ЛИТВИНОВУ, которая успешно избавилась от лишнего веса, похудев с 95 до 75 килограммов. Она согласилась поведать нам свою историю и поделиться бесценным опытом.

— Мне 35 лет. Как и всем женщинам в этом возрасте, мне хотелось выглядеть стройной и привлекательной, ведь в целом это зависит от меня лично. В прошлом году мой вес достиг критической отметки - 95 килограммов.

С таким весом мне стало не комфортно, и я начала понимать, что излишний вес может повлиять на мое здоровье. Тогда я решила все-таки заняться собой. Искала разные варианты, посещала спортзалы, но фитнес и изнурительная аэробика сильно выматывали и не приносили нужного результата. Совершенно случайно в социальных сетях я наткнулась на группу, в которой говорилось о методике снижения веса с помощью дыхательной гимнастики, и решила без промедления попробовать эту методику на себе.

— Уже четыре месяца я активно занимаюсь под чутким руководством Алёны и на сегодняшний момент достигла результата, который меня вполне радует. В комплексе с тренировками я обратилась к диетологу клуба Людмиле АФАНАСЬЕВОЙ, которая в соответствии с моими физиологическими потребностями, разработала для меня индивидуальную

диету. С этой диетой и с дыхательными упражнениями худеть стало гораздо проще. Хочу добавить, что Людмила является автором собственной методики снижения веса.

— Основная сложность заключалась в освоении техники дыхания. И первое занятие с тренером проводится индивидуально, для того, чтобы понять, как именно нужно дышать для достижения эффективности. Благодаря положительной атмосфере, на тренировках всегда очень легко общаться. Общение и взаимовыручка помогли преодолеть все стоящие на пути трудности. Мы всегда гордимся результатами друг друга.

— Лично для меня дыхательные упражнения превосходят силовые нагрузки, так как именно дыхание и статичные упражнения направлены на сжигание жира, при этом утомляемость от занятий значительно меньше и данный вид упражнений

придает мне заряд бодрости на весь день!

Я бы хотела пожелать всем читателям, прежде всего не лениться и не жалеть времени на себя! Рекомендую всем, кто хочет добиться стройной фигуры посетить занятия по дыхательной гимнастике в спортивном клубе «Дыхание стройности». Ну и, конечно же, нужно полюбить себя! Когда вы любите себя, тогда и весь мир любит вас!

История Марины служит хорошим примером, для многих людей, пытающихся избавиться от лишнего веса. Дает надежду тем, кто разочаровался или остановился на пути к стройной фигуре, и во многом доказывает то, что все в наших руках.

Спортивный клуб «Дыхание стройности» ждет вас по адресу: ул. Цивильная, 1, офис 7 (здание швейной фабрики, центральный вход, 2 этаж). Справка по телефону: 8-904-508-59-33.

# НЕОЖИДАННЫЙ СЮРПРИЗ ОТ УЧАСТНИЦ КЛУБА. ПРОСТО ТАК. ПРОСТО ОТ СЕРДЦА.

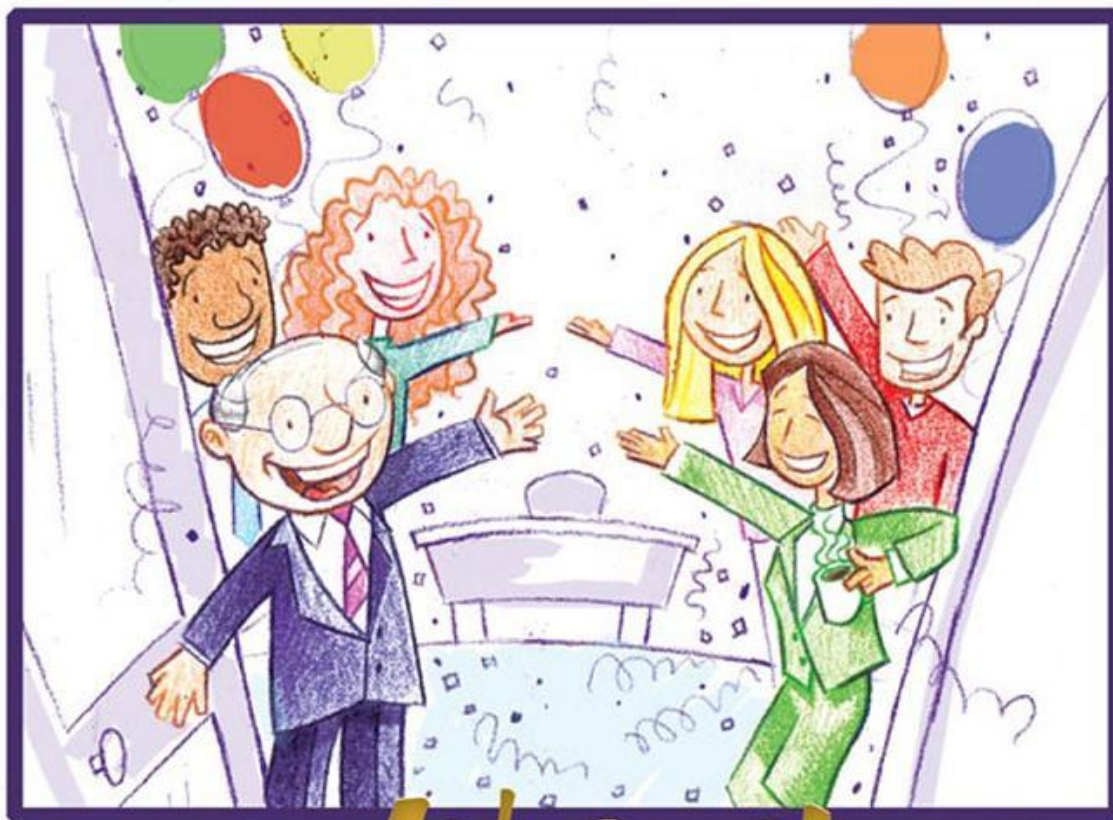




Вот уже третий год мы - большая, дружная спортивная семья!



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ.  
ПРОДОЛЖИМ ВМЕСТЕ СТРОИТЬ И  
ПИСАТЬ ИСТОРИЮ!



welcome!