

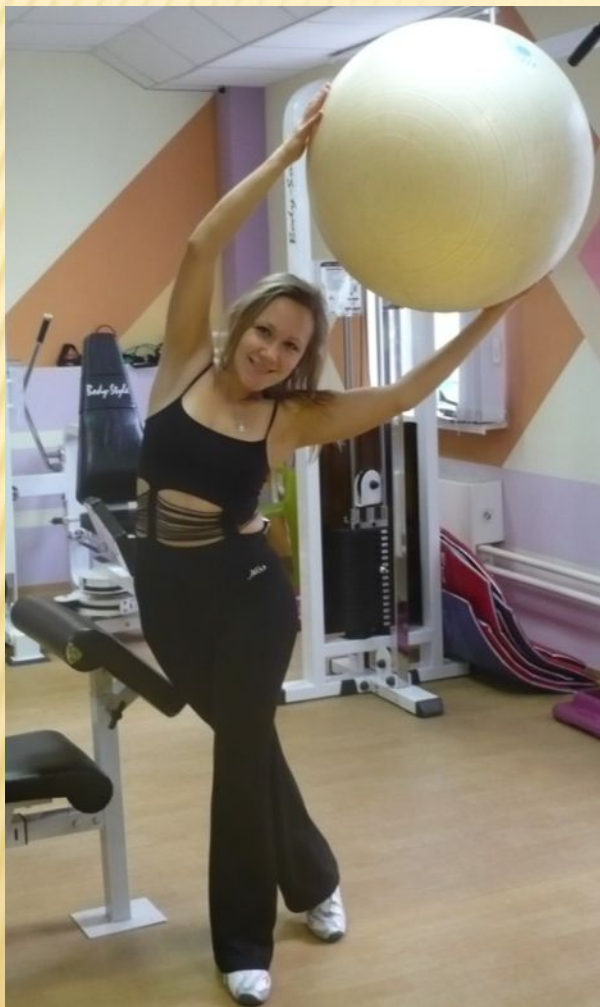
**ЛЕТО НАДОЛГО, ИЛИ
ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ**

АВГУСТ – ЭТО ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ



- Впереди долгие месяцы осени и зимы, когда солнца в наших широтах становится меньше, а сезонная активность простудных заболеваний, напротив, возрастает. Именно сейчас закладывается сила и бодрость на зиму, укрепляется иммунитет.

ЗАЙМИТЕСЬ ТЕМ, НА ЧТО НЕ ХВАТАЛО ВРЕМЕНИ ВЕСЬ ГОД



- Знаете ли Вы, что использование биоактивных композиций Артлайф сделает возможным не только улучшить рельеф тела, но и создать условия для общего оздоровления организма? Мы предлагаем несколько видов программ в соответствии с типами тренировок, предлагаемых в фитнес-центрах

ТИПЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тип тренировки	Результат
Кардио-программы - Аэробика, кардио-класс, степ-аэробика, слайды и, конечно же, танцы	Развивают аэробную выносливость, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, обладают мощным жиросжигающим действием, благоприятно влияет на обмен веществ
Силовые программы – Занятия в тренажерном зале, HOT IRON 1, 2, Advanced, Iron Cross, функциональный тренинг	Развивают силу и выносливость, укрепляют и развивают мускулатуру, улучшают форму тела. Способствуют расщеплению жировой ткани и ее уничтожению. Ускоряют ежедневный основной обмен Подходит для коррекции массы и объемов тела
Программы на развитие координации движений, баланса и стабильности – Пилатес или Калланетик - «медленный» фитнес, растягивающие и статистические упражнения, вызывающие активность глубоких мышц	Мышцы приобретают удлиненную «балетную» форму. Свобода движений, лёгкость и пластичность увеличиваются с развитием гибкости - это влияет на то, как вы выглядите и двигаетесь.
Программы, направленные на развитие гибкости – йога	Развивают гибкость, улучшают кровоснабжение мышц и усиливает выведение из мышцы продуктов метаболизма, осуществляют профилактику нарушения водно-солевого обмена

ПРОГРАММА «ФИТНЕС-БАЗА»

Цель: повысить эффективность фитнес-тренировок

Прием:

Бурдок-С – принимать по 1 таблетке 2 раза в день во время еды

Грин стар – принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды

Действие:

Уменьшение застоя жидкости в тканях

Лимфодренаж

Сорбция продуктов обмена веществ на фоне мышечной нагрузки

Уменьшение послетренировочной мышечной боли

Дополнительная рекомендация:

Начинающим: «Фитнес-База» + поливитаминная композиция «Дискавери-Сила» или «Дискавери Очарование» (по схеме приема комплексов).

При высоких нагрузках: ФерроДок – принимать по 2 капсулы утром во время еды

Программа «**Фитнес-База**» великолепно сочетается с аэробными тренировками.

Она оптимизирует клеточное дыхание, повышает аэробный порог, улучшает результат тренировок

ПРОГРАММА «ФИТНЕС-МАСТЕР», ВАРИАНТ 1

Цель 1: сбросить лишние сантиметры и килограммы

Прием:

«HB CONTROL» по рекомендованной схеме

Действие:

Уменьшение объемов тела, лимфодренаж, снижение веса, улучшение обмена веществ

Цель 2: поддержание тонуса, сохранение и закрепление результатов снижения веса

Прием:

Последовательный прием «Дискавери» (полный курс 2 месяца), затем «Энергия» (полный курс 2 месяца), затем «Виктория» (полный курс 2 месяца) по рекомендованной схеме для каждого из комплексов

Действие:

Улучшение обмена веществ, улучшение мышечного тонуса, повышение эмоционального статуса, улучшение состояния кожи, волос и ногтей

Программа «**Фитнес-Мастер**», вариант 1 великолепно сочетается с силовыми тренировками.

Последовательное действие ее составляющих способствует расщеплению жировой ткани и ее уничтожению. Ускоряется основной обмен, повышается скорость жиросжигания в покое, и в долгосрочной перспективе идет повышение скорости основного обмена за счет вовлечения жировой ткани в энергообмен, на этом фоне улучшается результат тренировок

ПРОГРАММА «ФИТНЕС-МАСТЕР», ВАРИАНТ 2

Цель: улучшение рельефа тела, наращивание мышечной массы

Прием:

Включение в рацион Белковых коктейлей Артлайф: Пинотель, Коктейль белково-злаковый в качестве дополнения к основному меню

НовОмегин – принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды

Действие: Нормализация уровня важнейших аминокислот и фосфолипидов в организме. Эти вещества необходимы для построения мышц и клеточных мембран

Программа «**Фитнес-Мастер**», вариант 2 великолепно сочетается с силовыми тренировками, особенно типа **HOT IRON**. Продукты функционального питания и НовОмегин помогают скорректировать определенную «проблемную зону», особенно тем, кто считает себя достаточно худым.

ПРОГРАММА «ФИТНЕС-СТРЕТЧ»

Цель: укрепление позвоночника, суставов и связок, развитие гибкости

Прием:

Шаг 1 (продолжительность 2 месяца):

НовОмегин – принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды

Джойнт Флекс – принимать по 1 капсуле 3 раза в день

Шаг 1 (продолжительность 1 месяц):

АСЕвит – принимать по 1 капсуле по утрам

Венатол – принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды

Действие: устранение последствий неравномерного распределения нагрузки, укрепление суставно-связочного аппарата, путем питания хрящевой ткани, связок, улучшения микроциркуляции, уменьшения застоя в малых венах

Дополнительная рекомендация: по окончании программы «Фитнес-Стретч» закрепите результат при помощи комплекса «Виктория» (согласно схеме приема)

Программа «Фитнес-Стретч» великолепно сочетается с тренировками, развивающими координацию движений или гибкость

ЭКСПРЕСС-SPA С АРТЛАЙФ

Цель: сочетание расслабления и отдыха с общим оздоровлением организма

Прием:

Сорбиогель – 1 ст.л. вечером, натошак запивая 1 стаканом воды

Джойнтгель – 1 ч.л. 2 раза в день во время завтрака и ужина

Урогель – 1 ч.л. 2 раза в день во время завтрака и ужина

Действие:

Связывание и выведение из организма вредных метаболитов и молочной кислоты

Мягкий мочегонный эффект

Поддержка суставно-связочного аппарата

Восстановление и сохранение структуры кожи

Программа Экспресс-SPA повышает эффективность краткосрочных SPA-процедур и курсов массажа

КРАСОТА ИЗНУТРИ



Знаете ли Вы, что любые косметические процедуры на фоне приема комплексов «ФерроДок» и «АСЕвит» будут более результативными?

Схема приема:

АСЕвит – принимать по 1 капсуле по утрам

ФерроДок – принимать по 2 капсулы утром во время еды

Дополнительная рекомендация:

закрепите результат при помощи биоактивного комплекса элитной серии «Виктория» согласно схеме приема.

СОХРАНИТЕ ЭНЕРГИЮ ЛЕТА В КАЖДОЙ КЛЕТКЕ!

- Если Ваше лето прошло, полное незабываемых впечатлений, Вы успели отдохнуть набраться новых сил и эмоций, сохраните бодрость духа в бодром теле. Прием поливитаминных композиций «Дискавери» или комплекса элитной серии «Энергия» позволит Вам сохранить заряд бодрости перед наступающими осенью и зимой.

КРАТКОСРОЧНАЯ АНТИПАРАЗИТАРНАЯ ПРОГРАММА

- Еще одну программу мы рекомендуем использовать в последние дни уходящего лета, особенно если Вы провели его в путешествиях, активном отдыхе или на даче. Помня об угрозе паразитарных заболеваний и невозможности активной профилактики их аптечными препаратами, специалисты Компании Артлайф рекомендуют курсом 10 дней, основанную на приеме комплексов **«Фитосорбовит»** и **«Артемизин-С»**.

ТО, ЧТО НУЖНО КАЖДОМУ

Принимайте комплексы Лецитин и Атеролекс, и к следующему лету Вы придете с новым багажом желаний, которые вам будет под силу исполнить.

Лецитин – принимать по 1 столовой ложке во время еды (либо 0,5 ст.л. x 2 раза в день во время еды)

Атеролекс – принимать по 1 таблетке 2 – 3 раза в день

Действие: улучшение функционирования ЦНС и кровообращения, поможет обрести эмоциональную стабильность, ускорение мыслительной деятельности и реакции

НАЧНИТЕ ПУТЬ К
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И
БЕЗУПРЕЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ С
АРТЛАЙФ ПРЯМО СЕЙЧАС.

НАЧНИТЕ ЖИТЬ ЯРЧЕ С
БИОАКТИВНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ
АРТЛАЙФ!

□ Благодарю за внимание!