## Красотка за 7 дней

## Поверните время вспять!

Бич нашего времени – стрессы и ужасная экологическая обстановка не добавляют здоровья и молодости нашей коже. Все чаще неправильное питание осложняет жизнь лишним весом, недостаток кислорода пагубно влияет на кожу, старя ее.

Стоит помнить, что эти факторы портят не только внешний вид, главное то, что из-за них страдает наше драгоценное здоровье. Не стоит забывать и о том, что своевременный уход за собой позволяет нам сохранить свое здоровье и привлекательность надолго. Проще застраховаться от проблемы, чем ее потом безуспешно лечить.

**Ваша цель – стройность и молодость? У нас есть средство для ее достижения!**  
  
**Без посторонней помощи вы сможете:**

* Похудеть
* Выглядеть моложе
* Преобразить свой внешний вид
* укрепить волосы и ногти
* вернуть тонус телу
* постичь секреты женской привлекательности

Как это возможно? Сейчас индустрия красоты настолько востребована, что на нашем внешнем виде просто стали делать деньги недобросовестные компании. Они совершенно не заботятся о нашей красоте, их интересуют не наши переживания по поводу сохранения молодости и улучшения внешнего вида, им важно лишь пополнять свои банковские счета. Они называют себя косметологами, дерматологами, врачами, хотя на самом деле, часто, не имеют соответствующего образования вовсе. Стоп! Не верьте обещаниям псевдо-специалистов. Возьмите себя в руки и самостоятельно позаботьтесь о своей красоте!

Здравствуйте, мое имя - Евгения Анисимова. И я хочу предложить вашему вниманию методику, разработанную диетологами, при непосредственном участии профессионалов НИЦ «Гармония». Долгие годы практической деятельности доказали эффективность данного метода и смогли помочь огромному числу прекрасных дам.

В основе этого метода лежит применение инновационных научных разработок, а также длительные клинические исследования в области красоты. Заметьте, теперь наш метод доступен каждой женщине, тогда как раньше мы применяли его исключительно в частной практике.

## Вернуть молодость за неделю – реально!

Все просто! Метод изложен в пошаговом виде, потому его применять довольно просто. Ведь на протяжении двух лет им воспользовались тысячи женщин и признали его эффект и простоту использования.

Второй момент состоит его интенсивности применения в первую неделю, затем его можно будет применять в качестве поддерживающей терапии. То есть всего семь дней – и вы красотка!

## Почему неэффективны многие диеты?

* Несоблюдение медицинских требований
* Сложные схемы применения
* Ставка делается лишь на рацион, а не на образ жизни в целом

## Вы то, что вы едите!

Наша методика откроет тайну сбалансированного питания, даст конкретные рекомендации по соблюдению диеты, поможет разработать полноценное меню на каждый день недели. Более того, здесь вы найдете рекомендации относительно и завтраков, и обедов, и ужинов, а также небольших перекусов.

Рацион для методики разрабатывали ведущие специалисты по диетологии, поэтому вам больше не придется страдать от чувства голода. Вы также поймете, что можно получать гастрономическую радость не только от сладкого.

**5 полезных продуктов для вашего здоровья**

* Яблоки — натуральный источник антиоксидантов и витамина С.
* Брокколи богата клетчаткой, калием, кальцием, железом, а также витаминами группы B
* Болгарский перец может обеспечить вас витаминами C и P.
* Грецкие орехи являются известными поставщиками витамина E, рибофлавина, железа.
* Фасоль, горох, чечевица, бобы обеспечат вас витамином B6, фолиевой кислотой и цинком.

## Не изнуряйте себя усиленными нагрузками

На одном правильном питании далеко не уедешь, поэтому, следуя рекомендациям методики, вы сможете сочетать диету и умеренные нагрузки на организм для достижения наилучшего результата. Не пугайтесь, не потребуется огромных изнуряющих тренировок, только простые упражнения!

Вы можете не делать никаких физических занятий, но тогда эффект не будет настолько быстрым, как это возможно, если приложить немного усилий.  
  
**Как вам такое упражнение:**

Наклон вперед при постепенном выдохе, коснитесь руками пола, стараясь не сгибать колени. Ощутите кровь, приливающую к голове. Почувствуйте обновление лица. Плавно вдохните и полностью выпрямите спину.

## Как начать новую жизнь:

* Приобрести стройность
* Придать коже сияние
* Стать стройной
* Иметь роскошные волосы
* Не прилагая усилий стать еще красивее

## У меня спрашивают:

— Как изменится мое питание?  
— Вам не придется кардинально менять привычное меню, только исключите самые вредные продукты, которые указаны в курсе  
  
— Комплекс упражнений, наверное, сложен?  
— Нет, это, разработанный лучшими специалистами в своей области, легкий фитнес-комплекс. В нем учтены рекомендации и горький опыт, когда при длительных тренировках мгновенно наступало утомление. Наше пособие содержит простые и легкие упражнения, которые под силу любой женщине.  
  
— Долго ждать эффекта?  
— Каждый организм по-разному реагирует на воздействие, поэтому первые результаты могут проявиться в разное время. В среднем, дней через пять – семь вы почувствуете улучшение физического состояния, а при регулярном следовании методике сможете сохранить молодость надолго.

## [блок отзывов] Нас благодарят:

Я испытывала на себе множество диет, какие-то были просто бесполезны, какие- то давали лишь временный результат. Данный метод помог мне не только сбросить вес и обрести красоту, но и помог сохранить результат!  
*Илона, Ставрополь*  
  
Мне больше не нужно изнурять себя тренировками, все просто: следуя упражнениям и этого пособия можно без усилий воли и тела приобрести красоту и стройность. Спасибо!  
*Татьяна,* Нижневартовск

Девочки! Приобретайте курс и не сомневайтесь! Все пошагово и доступно. Я без чьей-либо помощи смогла понять и применить методику на практике. Я прекрасно себя чувствую, а выгляжу просто шикарно.  
*Антонина, Новый Уренгой*

## [блок бонусов] Ваши бонусы:

## Обнови гардероб с умом!

Здесь мы собрали советы известных стилистов. Этот бонус поможет вам разобраться в многообразии форм и цветов, подобрать подходящий наряд на все случаи жизни.

## Желаете иметь идеальные формы? Поможет йога!

Каждая женщина мечтает о красивой груди, поэтому мы специально для вас разработали комплекс упражнений, которые помогут вернуть и поддерживать красоту груди с помощью йоги.

## Нет - антибиотикам! Да – травам!

Не все люди знают, что успешно лечиться можно не только таблетками, которые обладают массой побочных эффектов. Травы по своему действию не менее эффективны, а даже полезнее. Все об этом читайте в третьем бонусе